

相談室だよ!

柏市立土中学校

2019年12月10日

NO, 4

7172-4807

みなさんが生活していくなかで、心配になったり、不安に思うことがあるとき、どうしていますか。心配したり不安を感じることは、実は私たちが生きていくうえで必要なことです。不安は心の警戒警報です。自分の身を守るために危険なことではないか、安心して大丈夫なのかの確認を自分自身に促しています。大切なのは警報が鳴ったとき、どう対応できるかということです。心配したり、不安を感じるのは、心の自然な反応だと考えて、それに向き合ってみましょう。

うまくいかなかった過去のできごとについて、「またそうになったらどうしよう」、「ああすればよかったのにできなかったダメな自分」という考えから、「今ならどうできるか」、「当時はどうがんばったか」に視点を変えてみます。ストレスをためやすいのは、過去にとらわれやすい人です。視点を「過去」から「いま」に変えられると、気持ちは楽になります。

降り積もる雪の重さに耐えられず木の枝が折れてしまうように、人の心も抱えている問題の大きさや重さに耐えきれなくなってしまうことがあります。心配や不安を自分が抱える荷物だとします。自分自身で持つことのできる荷物には限りがあります。重すぎて抱えられなくなったら、

- 下ろして一緒に持ってくれる人を探してみる(スマホが壊れたら修理に出すように、専門の人に助けてもらうのもいいかも・・・)。
- そのまま少し放っておいたらどうなるかしてみる(思ったより困らないかも・・・)。
- 思いきって、置いて行くことにする(本当に自分が抱えるべき荷物だったのかな・・・)。

と考えると、気持ちが少し楽になりませんか。時間はどんどん過ぎていきます。心配や不安を抱えながら、でもどうしたらいいかわからないとき、そこに自分が立っているだけで(何もしなくても)状況が変わることもあります。

自分が人からどう見られているか気になってしかたがない、という人もいるのではないのでしょうか。気にしないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。

人は自分のダメな面やうまくできないところが目につきます。そのために、「自分はダメなんだ」と、もう決定したように自分自身に刷りこんでしまい、それを覆すことがなかなかできなくなります。結果的に、いつも人の目を気にして前に進めなくなったり、新たな出会いやチャンスが巡ってきても、臆病になってしまいます。自分のダメなところや失敗したことを数えるのではなく、「自分は何をしたいのか」ということに目を向けてみましょう。うまくいかなかったことや失敗したことは、自分のために役立っているのか、足を引っ張っているのかというところを見ていくと、たとえ自分にダメな部分があっても、それなりにカバーできていることに気づくこともあります。

人の目が気になるのも、それだけ他人を意識できる人だと言えます。相手の気持ちになって考えたり、そんな相手に対して配慮することができるのではないのでしょうか。



【3学期の開室予定日】

1月14日(火)・21日(火)・28日(火)

2月4日(火)・18日(火)・25日(火)

3月3日(火)・10日(火)・17日(火)

カウンセラーは、火曜日3時間目から学校にいます。

2学期の開室は、来週17日(火)が最終です。