

# 2・3月

# 相談室だより

山形市立高楯中学校

R5. 1. 26 (No. 10)

文責：加藤



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 坂本 SC 9:30~16:30	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16 松崎 SC 12:00~18:00 坂本 SC 9:30~16:30	17	18
19	20 坂本 SC 9:30~16:30	21	22 加藤 高瀬小訪問	23 天皇誕生日	24	25
26	27 加藤 楯山小訪問	28				

\*市教育相談員（加藤）は  
高楯中に常勤しております。  
(8:45~15:30)



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 坂本 SC 9:30~16:30	7	8 松崎 SC 12:00~18:00 加藤 高瀬小訪問	9	10 坂本 SC 9:30~16:30 加藤 楯山小訪問	11
12	13	14	15 修了式	16 卒業式	17	18

## 相談について

### 〈予約相談〉

相談を希望する人は、担任や学年の先生、部活の先生等に連絡しましょう。

\*話しやすい先生で大丈夫です。

そのあと、教育相談担当（齋藤先生）から相談日時を希望者に伝えます。

### 〈自由相談〉

2階の教育相談室を訪ねてみましょう。（時間は基本的に休み時間です）

\*\*\*\*\*

#### \*保護者の方も相談できます。

- ・お電話（686-6029）、または担任や学年や部活の先生など学校の職員にお伝えください。
- ・教育相談担当が日時を調整してご連絡いたします。

#### \*学区内の小学校を定期訪問しています。

- ・2月の訪問日は、楯山小27日（月）、高瀬小22日（水）です。
- ・3月の訪問日は、楯山小10日（金）、高瀬小 8日（水）です。

#### \*学区内の小学生や保護者の方も相談できます。

教育相談担当（齋藤）・市教育相談員（加藤）までお気軽にお申し込みください。

## 自分らしく生きるための「心の原則」を知っておこう



自分を嫌いにならずにすむということは、最も「自分を守る」ことにつながります。なぜなら、「自分が嫌い」と思うことは自分自身を傷つけてしまうからです。

感情は「使いよう」なのです。上手な「感情の使い手」になることができれば、人生の質がぐんと上がります。ただモヤモヤと「イヤな感情」を抱えたままにするのでは、10代という大事な時期がもったいないですよ！

### ♡イヤな感情には役割がある

「怒り」というのは、体が感じる「痛み」と同じようなものです。「ムカつく」ときは、やはり自分にとってよくないことが起こっています。怒りを感じることによって、その原因を取り除いたり、傷ついた自分の心をケアしたりする必要があると気づくことができるのです。「不安」は、「自分の安全が確保されていない」ということを教えてくれる感情。初めての場所に行ったり、初めての人に会ったりした時に不安を感じるのは、当たり前のことです。

そんなふうに、結果として自分を守ってくれる、という点では「イヤな感情」は体の痛みと同じなのです。でも、「イヤな感情の場合は、「熱い！」と手を引っ込めるほど分かりやすくないので、イヤだな、と感じながらも何もすることができない人が多いと思います。そして、自分を守るところか逆の方向に行ってしまうことさえあります。例えば、怒った結果、ますます周りの人との関係が悪くなることもあるかもしれません。あるいは、不安が強すぎてやりたいことが何もできなくなり、そんな自分がイヤでたまらない、などということもあると思います。

そんな時は、自分が感じている「イヤな感情」のきっかけが何だったかを、はっきりさせることです。ただモヤモヤとしてイヤな気持ち、というところから、「自分は怒っているんだ」「自分は不安なんだ」ということに気付けるようになることも、とても役に立ちます。それが分かれば、それぞれの感情の役割に合わせて、何をしたらよいか分かるようになるでしょう。

### ♡自信をなくしたときは、「衝撃」をさがそう

例えば人前で話すときに、緊張のあまりしどろもどろの発表になってしまい、ショックを受けたとします。すると、人前で話すことを怖いと思うようになると同時に、自分はダメな人間だという感覚をもつようになります。つまり、自信を失ってしまうのです。今までは特に気にしていなかったような自分のいろいろな欠点が、急に目についてきたりもするでしょう。

このような反応は、もともと自分を守るために人間に備わった能力なのです。自分にとってよくないことがおこってショックをうけると、人間の心と体は、「もう傷つかないようにしよう」というモードに入ります。二度とショックを受けないですむように、「人前で話す」という機会を避けるようになり、どうしても話さなければならぬ時は「怖い」と感じ、人の顔色が過剰に気になるようになるのです。

また、自分に落ち度があったためにショックを受けたのですから、自分の「ダメなところ探し」を始めます。もちろん、人間は完璧になどなれませんから、無理に完璧になろうとしても、欠点ばかりを見つけることになってしまい、自信をなくしてしまうのです。

多くの方が、この状態を引きずってしまいますが、これは誰にでも起こるもの。そんな時はじっとして時が解決してくれるのを待ちます。例えば、肘をどこかにぶつけると「シーン」という、何とも言えない痛みを感じますよね。とても嫌な痛みですが、しばらく経つと何ともなくなります。「衝撃」を受けた時に感じる「怖い」「自身がない」という気持ちは、実は、この「シーン」という痛みと同じなのです。しばらく我慢すれば、いつかは去ってくれます。ですから、「衝撃」を受けたな、と思ったら、ただじっとしていればよいのです。信頼できる相手に話して慰めてもらえば、より早く回復できるでしょう。

