

＜生徒と保護者のみなさんへ＞

相談室だより

令和4年9月16日

栃木県立鹿沼東高等学校

スクールカウンセラー 伊佐野ルリ子

(公認心理師・臨床心理士)

★今月のテーマ:「セルフトーク」を使ってみよう

みなさん、こんにちは。学校は2学期に入りましたが、調子はいかがですか？
2学期は期間が長く、がんばりの成果が見えやすいのではないかと思います。
その一方でやることに追われて焦りを感じることもあるかもしれません。

そこで、今回の相談室だよりでは「**セルフトーク**」を活用する対応法をお伝えします。

人は、自分に対していつもメッセージを送っていると言います。例えば「まあいいか…」とか「ちょっと嫌だな…」といった心の中のつぶやき、それが「**セルフトーク**」です。その言葉は、何回も繰り返されることによって、その人の気持ちや物事の見方を変えていきます。

この心の働きを活用して、**自分の気持ちが落ち着くような「セルフトーク」を自分で自分に発信していくと、次第に、ストレスをやり過ぎたり受け止めたりする力がついてきます。**

もし焦りを感じたら「急がば回れ」。自分がダメだなと思ったら「自分のダメさが分かるのはすごいこと」。同じことをぐるぐる考えるときは「強制終了!」。他にも「大丈夫」「人は人、自分は自分」「今やれることをやろう」「不安があるから準備できる」など、**自分がホッとする言葉を、ゆっくり息を吐きながら、自分の親友になったつもりでつぶやくと、マイナスの気持ちに傾いた心と身体をほぐすきっかけになるのではないかと思います。**

相談室の申し込みは担任の先生または保健室の阿部先生に。保護者の方もどうぞ。

鹿沼東高等学校 0289-62-7051

〇〇 9月、10月、11月の相談日 〇〇

9月…6日(5限～17:20)、13日(1限～16:50)、20日(5限～17:20)、27日(5限～17:20)

10月…4日(5限～17:20)、11日(5限～17:20)、25日(5限～17:20)

11月…1日(5限～17:20)、15日(1限～16:50)、22日(5限～17:20)

学校が休みの時の相談先～こちらもご活用ください

☆電話・メール相談(どなたでも)～ 栃木いのちの電話(24時間対応) 028-643-7830

*メール <https://www.inochinodenwa-net.jp/>

☆電話・メール相談(生徒)～ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

*メール ホットほっとメール相談 [検索](#)

☆電話相談(主に大人)～こころのダイヤル(平日9:00～17:00) 028-673-8341

☆来所相談 ～ 栃木県精神保健福祉センター(電話予約制)

028-673-8785(土日・祝祭日を除く8:30～17:15)

(参考: 「1日30秒」でできる新しい自分の作り方 負けない心を作るコーピングの技術
田中ウルヴェ京 著)