

## 教育相談だより Vol.2

### ●自分にあった「リフレッシュ法」を！●

休校が明けて、学校が再開されてから1ヶ月が経過しました！ようやく始まった学校に慣れてきた人や、久しぶりの学校で少し疲れが溜まっている人もいるのではないのでしょうか。体だけでなく心にも疲れは溜まっていきます。インターネットなどにも気分転換のための資料やストレス解消法がたくさん転がっています。自分にあった方法を見つけて、リフレッシュしてみてください！

### ●今日から実践できる心理術！●

人間の体や心とは不思議なもので、思い込みで体に変化が生じたり、心の持ちようで気持ちが楽になったり、つらくなったりするものです。例えば・・・「病は気から」という言葉がありますが、少し具合が悪い時でも、「これくらい大丈夫！」や「これからきっと良くなる！」とっていると、具合がよくなったことってありませんか？（私はあります。）このように人間の心と体は深く関わっており、心理状況によって身体の状態や行動が左右されることも多いです。できるなら、自分の心をより良い方向に導いて行きたいですね。

#### ★こんな時に使えるテクニック★

#### ◎夢や目標を達成したい

＞目標を宣言するとモチベーションがアップする

夢や目標を周囲の人に宣言することは、自分を奮い立たせる効果があります。具体的な言葉にすると、自分の心に強く刻み込まれるからです。意識が変化することで行動も変化し、目標達成のためのモチベーションが保てるのです。



#### ◎心のモヤモヤを解消したい

＞気持ちがスッキリしないなら、思いあたる原因を全部書き出す

特に理由もなく気分が晴れないこともあるでしょう。モヤモヤした気分をそのままにしておくと、どんどん落ち込んでしまいます。気分が晴れないときは、その原因になりそうな事柄をすべて紙に書き出してみましょう。自分の中に溜まったストレス要素を客観的にとらえられるため、解消するヒントが見えてきます。

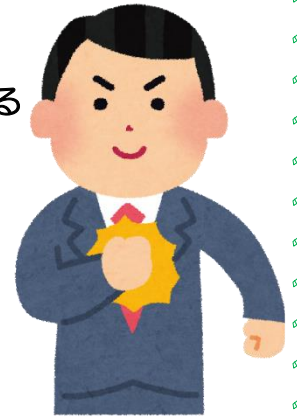


裏へ続く

## ◎強いメンタルを手に入れたい

➢「あのときに比べれば・・・」というマイナス思考からプラスに転じる

「メンタルトレーニング」とは簡単に言うと、自分自身に理想や希望を言い聞かせ、信じ込ませる自己暗示の心理テクニックです。そこで、過去に経験した困難な状況と比較して今置かれている状況を悪くないものとする方法です。どんなピンチに直面しても「あのときに比べれば・・・」と思えば、前向きな気持ちになってチャレンジ精神が芽生えます。



いかがでしょうか。「こんなに簡単にうまくいくわけない」と思うかもしれませんが、「こんなことで楽になれるんだ」と考えればより良い方向へ自分の心を導ける気がしませんか？悪い思い込みより「良い思い込み」をしていると前向きになれると思います。そしてそれが自ずと、あなたにとっての「メンタルトレーニング」になるはずですよ。

参考文献《10秒で見抜く&操る サクッと心理術ノート》



## ●SC（スクールカウンセラー）の自己紹介！●

今日は、私はスクールカウンセラーの〇〇〇〇と申します。まだまだカウンセラーとしては未熟者ですが少しでも皆様のお役に立てるよう努めたいと考えておりますのでよろしくお願いします。お世辞にも若いという年齢ではありませんが、気持ちではまだまだ若いつもりであります。現在、〇〇〇〇市という田舎に住んでおります。20年ほど前は〇〇〇市に住んでおりましたが、田舎暮らしがしたくてわざわざ山の中に引っ越しました。最初にその土地を見に来た時は、道もなく、本当にただの山でした。転入届けを提出しに行ったら役場の職員が驚いていました。

趣味は、木材伐採などのチェーンソー作業、野菜づくり、読書などです。スポーツは得意な順番に、ハンドボール・ソフトテニス・野球というところでしょうか。今はまったくやっていないのですが。スポーツ観戦で最も好きなのはラグビー、おおまかなルールは理解しているつもりです。それに駅伝。箱根駅伝はまだ2回しか観戦に行っていませんが、高校駅伝の県予選も3回ほど見に行きました。年々、箱根駅伝は人気エスカレートし、表には出てこない様々な問題を引き起こしているようです。考えなおすべきことが幾つかあるのかもしれませんが。

さて、カウンセリングのことですが、カウンセリングというのは何か特別な人が受けるものではありません。従って、カウンセリングはその人が何か病気を抱えているから受けるということはありません。勉強のこと、友人のこと、部活などのことで何か悩み事があったり、判断や決断に迷ったりした場合など、気軽に相談室に来て、お話をしてもらえるといいなあと思います。人は誰でも自分の見方、考え方にこだわるものです。当たり前のことです。それがなければ何も判断できません。ただ、何か壁にぶち当たった時にちょっと立ち止まって、壁の向こうに行く方法をいろいろと考えてることも大切なのではないのでしょうか。壁の右下の隅に小さな穴が空いているかもしれません。一緒に考えてみましょう。

真岡工業高等学校スクールカウンセラー