



カウンセラー通信 No.6

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林 正道

新年あけましておめでとうございます。3年生はこれからが高校入試に向けての本気モードといったところだと思います。進路実現のために更なる努力を重ね、晴々とした気持ちで卒業式を迎えられるように準備していきましょう。

1・2年生は進級に向けて、いよいよ総仕上げの時期が迫っています。来月には学年末テストも待っています。試験に対する最大の必勝法は“体調管理”です。身につけた力が発揮できるよう、健康面に留意して頑張りましょう！

・3Dを3Yに変換し、力を蓄えチャンスをつかむ！

3Dと聞いて、「何？3次元がどうかしたの？」なんて思った人はいませんか？ここで言う3Dとは、前回のカウンセラー通信でも紹介した『D言語』のこと、すなわち皆さんがついうっかり口にしてしまう「だって・でも・どうせ」という3つの言葉を指します。自分が最近この言葉を使っていないか、振り返ってみてください。心当たりは、ありませんでしょうか？例えば、こんな場面です。

◎「もう少し頑張ってみれば？」⇒「どうせ、やったってできないよ！」

◎「宿題をやっていないのは、どうして？」⇒「だって、他にやることが…」

◎「こんな風にやってみたら？」⇒「いいね。でも、何だか面倒くさいなあ」

こう見ると、何ともマイナス思考の言い訳だらけのような気がしませんか？

『3D』には、本当に注意が必要です。非常に影響力の強い言葉なので、口にした途端にネガティブ（消極的）な方向へ気持ちが一気に引っ張られます。3Dの言葉が出そうになったら、ちょっと飲み込んで、次に紹介する3Yを口にするようにしましょう。3Yとは「よし」「やるぞ」「よろこんで」の3つです。そうすることで自分の中の意識が変わり、チャンスをつかむことが可能となります。

また、『一年の計は元旦にあり』という言葉があります。もともとは中国の“四計”にある「一年の計は春にあり」という一節であり、「一年の計画は年の初めにたてましょう」、「ものごとは、初めにしっかりと計画を立てることが肝心」といった意味になります。旧暦では、春は一月からなので、「正月＝春＝ものごとの初め」という意味で使われるようになったとされています。

人間誰しも自分の直したいところを見つめて、「新しい自分に生まれ変わりたいと思うことがある」と思います。しかし、「分かってはいても、そう簡単には直せない」という思いをしたこともあるのではないかと思います。

そこで一つポイントになるのが「暦の上でしっかりと区切りになるタイミングで、気持ちを切り替える」こととなります。その一つが「元旦」であり、もう一つが季節としての「春」となります。学年が切り替わり、生活環境も切り替わる。そのような区切りのタイミングを意識しながら、自分の中で心機一転『一年の計は春にあり』となるように、「春の来ない冬はない」ことを信じて、今こそやるべきことと向き合って力を蓄えるチャンスなのでは…と思います。

・コラム：「気持ちを切り替える!？」

今回は「リラックス」をテーマに、心が受けるストレスを最小限にする方法について紹介します。

新年を迎え、底冷えする寒さの中にも、空気が澄んで青空が気持ちいい季節になってきました。皆さんは日々、空を見上げることはありますでしょうか!?

実は健全な心のためには空を見ることがすごく大事で、空を見ること、また空を見上げる動作、この組み合わせが元気を生み出す源になると言われます。いわゆる癒しを感じる情景により疲労が和らぎ、集中力や能率の低下を抑えることができることがわかっています。加えて、晴れている空の青色が、色彩学では「気持ちを落ち着かせる色」だとも言われています。

そして、この「見上げる」という動作がポイントで空を見上げようとするとうちに胸をピンと張る形になります。姿勢にまつわる研究の結果からは、この堂々とした姿勢、背筋を伸ばして胸を張った姿勢は「テストステロン」という決断力や積極性に関するホルモンの増加につながることがわかっています。さらには、ストレスに対する抵抗力を高める効果があるのだそうです。

つまり1日のうちに何度か空を見上げることを習慣にすれば、自然と姿勢も良くなることができ、美しい空の青色によって元気も出るというわけです。空や太陽には、どこか人を惹きつけるものがあるのかなあとは思いますが、浮かんだ雲や流れる雲をゆっくりと眺めるのも良いかもしれません。何だか心がモヤモヤする時は、ぜひ空を見上げてみてください。そうすることで、色々なことが整理されて、気持ちの切り替えがスムーズに出来るかもしれません。



・ためこまずに相談

1人で何とかしようとせず、学校の先生やスクールカウンセラーに相談してみてください。話すことで楽になったり、良い方法がつけられたりするかもしれません。

カウンセラーの来校日：1月15日（金）・26日（火）、2月5日（金）
・19日（金）・26日（金）、3月5日（金）・12日（金）・19日（金）

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくはSCMの水井先生までお願いします。

保護者の相談も受け付けております。まずは学校までお電話ください。

学校TEL 028(622)6542

※相談の開始時刻は9:30～15:30の間で予定しています。