

教育相談だより 11月号

令和5年10月31日(火)
宮古島市立平良中学校
教育相談担当(濱川)



マイナスの「感情」(怒り、悲しみ、不安等)に対処するために

知っておいて欲しいこと

人間には、色々な「感情」があります。嬉しい・楽しいといったプラスの感情から、怒り・悲しみ・不安などマイナスの感情まで様々。しかし、「感情」は自分自身のものでありながら、コントロールすることが非常に難しいとされています。嫌な目があったときには、誰でもマイナスの感情がわき起こってくるものです。友達から憎まれ口や皮肉を言われたとき、ムカッと頭にくるのは自然な「感情」といえるでしょう。

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくともストレスになり、さらにもし「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったり、ケンカになってしまうかもしれません。そうすると、さらにストレスを強くしてしまいます。では、そうならないためにはどうすればよいのでしょうか。

「感情」はコントロールが難しいけど、「行動」はコントロールできる

例えば、嫌なことを言われたとき腹が立つのは自然な「感情」です。ですが、その後の言い返す・言い返さないは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と違い、コントロールすることができるのです。「感情」はコントロールが難しい、でも「行動」はコントロールできる。まず、このことを意識し、自分自身に当てはめて考えてみてください。



マイナスの感情

マイナスの「感情」をプラスの「感情」に変化させるためには

プラスの感情



さらに、「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです。落ち込んだ「感情」のとき、落ち込んだままでいいので、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思える「行動」をとってみてください。好きな音楽を聞く、おいしいものを食べる、運動をして汗をかく、お風呂に入ってリラックスする…。どんなささいなことでも、自分が楽しい、心地よいと思えることを「行動」することによって、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることにきっと気づくでしょう。ぜひやってみてくださいね。

スクールカウンセラー来校予定日時(11月)

- スクールカウンセラー すずき ゆたか
- ・ S C 鈴木 豊 … 7日(火) 午前(2, 3校時)
21日(火) 午前(2, 3校時)
- スクールカウンセラー ざきみ じゅんこ
- ・ S C 座喜味 淳子 … 9日(木) 午前(2, 3校時)
30日(木) 午前(2, 3校時)



※SC来校当日に相談希望の場合は、1校時までには保健室に予約できるかどうかの確認をお願いします。

※予約がはいっている可能性が高いので、前日までの申し込みをお勧めします。(担任、または保健室まで)

※保護者の方も相談可能です。遠慮無くお問い合わせ下さい。