



自分の機嫌を取る

新しい学年になって2か月がたちます。新しいクラスメート、新しい教室に慣れてきましたか？新しい環境はどうですか？

ほとんどの人は、しっかりと環境に適応できていることと思います。しかし中には、新しい環境の中で戸惑っている人もいるのではないのでしょうか。戸惑っている人も、適応できている人も、どうにか今までと変わらない日々を送りたいと思いながら過ごしているのではありませんか。そんな中で普段よりストレスを感じているのではないのでしょうか。心の中にはいろいろな感情があると思います。『友達と仲良くしたい。でも仲良くするには…。』『楽しい学校生活を送りたい。だけど楽しくないから…。』という葛藤が生まれます。ほとんどの悩みのもと、葛藤です。この『AだけどB。』という中で、自分自身の行動や感情がすっきりと解決できないときに自分に自信が持てなくなり、心がふさぐことがあります。そんな時は「自分の機嫌を取る」ことが出来るといいなと思います。では、どのように自分の機嫌を取るのか。自分で自分の機嫌がよくなることをやってみてください。例えば美味しいものを食べる。ゆっくりと体を休める。時間がないときは1,2分でいいのでボーとして外を眺める。

自分に自信がないなと気づいたときや、二つの選択肢で迷っているときは、いったんその問題をわきに置いて、まず自分の機嫌を取ってみてください。機嫌が少し良くなった自分からは、葛藤に囚われていたほんの少し前の自分の姿を見ることが出来るかもしれません。少し距離を置いた視点を持つことで気持ちがすっきりすると思います。

しかし、もしそれでも悩みや心が軽くならなければ、教育相談担当の先生方に話してください。『話す』ことは、悩み解決への大きなきっかけになると思います。相談内容は決して他の人には話しません。（守秘義務といいます。）安心して来室してください。

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10:00～16:45）

6/7（金） 6/14（金） 6/21（金） 6/28（金）



☎ 電話による相談もできます。教育相談室直通の電話（青年期の探究の最後のページに記載しています）を利用してください。