



「嫌な気持ちの役割」

生徒の皆さんから、

「私、ネガティブで…」 「小さなことで、くよくよしてしまう…」 という話を聞きます。自分の中のマイナスの感情によって、自分は弱い人間だと感じる人もいるかもしれません。

しかし、いやな気持ちにもきちんとした役割があります。

例えば、熱いものを触った時、思わず手を引っ込めるように、人は痛みから体を守ることができます。同じように、心もいやな気持ちになることで、その原因を取り除いたり、傷ついた自分の心をケアする必要性に気付いたりすることができます。

いやな気持ちになった時には、すぐにキレたり、何か（誰か）を攻撃したりしないことが大切です。いやな気持ちになった原因は何だったかをはっきりさせ、自分を守るためにどうすればよいのか考えてみましょう。その方がストレスを減らすことができ、まわりの人から助けてもらいやすくなります。そして、ネガティブな自分を嫌いにならず、自分をいたわってください。



スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10:00～16:45）

11月5日（金） 12日（金） 19日（金） 26日（金）

電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探究の最終ページに掲載）を利用してください。

後記 急に寒くなり例年よりおよそ20日遅れで、金木犀が咲き始めました。秋晴れの中爽やかで甘い夢のような香りに包まれて元気をもらえる気がしました。