教育相談室だより

令和４年度第１１号

Ｒ５．３　教育相談課

「見方を変える」を練習する。

いよいよ３月。

卒業生を送り出し、在校生もそれぞれ次の学年への準備を始める季節になりました。「出会いと別れの季節」です。今までの生活が変わっていく中ではいろいろな気持ちが入り乱れる時期でもあります。

私たちは、変化が起こることを期待しています。「何か面白いことないかな。」とか「今日も代わり映えのしない一日だったな」と感じている日々も多いのではないでしょうか？しかし、いざ大きな変化が目の前に迫ってきたときに億劫になったり、不安になったりしていないでしょうか。

例えば『出会いと別れ』のような大きな節目には心が不安定になってしまうこともあります。多くの場合、ストレスは「悪い状況への変化」だけでなく「良い状況への変化」でも発生します。自分自身と向き合う機会があるときは、どんな変化の時もストレスの原因になると考えて、自分のストレス度を理解できればいいですね。もし、ストレスを感じているようなら、物事には、表と裏があります。その裏側に目を向けてみませか。

先輩が卒業してさみしくなった。⇒　先輩のような素敵な人になろう。

雨が降っている。　⇒　植物は水をたっぷり吸える。

私はよく「おなかが空いた。　⇒　ちょっとでもダイエットできたかな。」と思っています。（もちろんその後はたっぷり食べるのでダイエット効果はないのです。）

いろいろな気持ちが入り乱れるこの季節、できるだけ自分の気持ちを客観的に感じ、見方を変える練習をしてみませんか。

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00 ～ 16：45）

3月　3日（金）　10日（金）　17日（金）　20日（月）

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」の最後のページに記載されています。）を利用してください。