

スクールカウンセラーだより

令和5年11月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花

秋も深まり、木の葉も色づいてきました。朝晩の冷え込みも、厳しく寒い日が多くなってきました。気が付けば、2学期もあと1か月ほどとなりました。1年の締めくくりでもあります。充実した時間を過ごせるといいですね。



◎相談について 随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。予約方法は、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）や相談室前の掲示をご覧ください。

◎2/3学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日に来ています。）

	12月	1月	2月	3月
池田（火）	5日 12日 19日	16日 23日 30日	6日 13日 20日	5日 12日
保田（木）	7日 14日 21日	11日 19日（金） 25日	1日 8日 15日 22日 29日	7日 14日 21日

◎ 保護者の皆様へ スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

不安についてのまとめ

「不安」という言葉は、いろいろなところで聞いたり使ったりすると思います。日常生活の中でも不安を感じることは（学習、友達関係、部活や習い事、家族のこと、健康のこと等）、たくさんあると思います。今月号では、誰にとっても身近な感情である「不安」について、まとめてみました。

不安とは？

「漠然とした恐怖感や安心できない気持ち」が不安です。「先のことがわからない（見通しが持てない時）や物事がはっきりしない時」「先に「痛みや苦痛の予感」がある時」に不安を感じます。「先の状況がはっきり決まらず漠然としている時」や「初めての経験をしたり、知らない場所に行ったりする時」などにも感じるもので、「嫌なことや危険なことがあるのではないか」という予感のことです。

不安というのは、『危険を回避し、自分を守るために必要な感情』であり、『誰にでもある自然な感情』です。危険が迫っているという危機感と関係しており、不安を感じると、危険を避けようとする回避行動が現れます。不安の大きさは、自分には立ち向かうだけの力がないという思い（自信がない）や、周囲の助けが



得られないという思いなど関係しています。

ちなみに、不安を感じている時には、ノルアドレナリンという脳内物質が分泌されているそうです。ノルアドレナリンは、自律神経に働きかけて心拍数を上げたり、血液量を増やしたりして、「身体を活動しやすい状態にする」「集中力や判断力などを向上させる」などの働きがあるそうです。何らかの危険な状況が予想される時、その状況を乗り越えるための力のもとになるものだそうです。



不安になった時に…

過去にうまくいったことと、うまくいかなかったことがあるため、「うまくいかな」「大丈夫かな」と不安になるのです。うまくいかない場合をイメージして、そのための準備をすること(予習をする。予備を用意する。リハーサルや練習をする等)で、それが成功につながることもよくあります。一方で、「失敗したらどうしよう」「ちゃんと正解を見つけてから行動しよう」と考えすぎて、動けなくなることや避けたくなることもあります。そんな時の対処法を、ご紹介します。

①不安を評価する、状況を明確にする

知らない、わからないからことに対しては、できるだけ「明確」にしておきましょう。実際、「何がどこまで、わかっていないのか」「どういうことが起きる可能性があるのか」ということを明確にしておきます。また、自分の中の不安の大きさも評価してみましょう(数字に置き換えて考えてみるとわかりやすいです[100点中〇点、7段階中〇点等])。た、マイナスの可能性だけではなく、プラスの可能性についても考えてみましょう。「悪い想像と実際の状況との間に大きなギャップがないか」についても考えてみましょう。



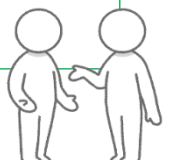
②実行できそうな行動と対処法を決め、行動する

実行できそうな行動を、検討してみましょう(できれば、何かに書き出してみてください。)。その中から、難易度の高すぎない行動を選んで、その結果について、できるだけたくさん予想してみましょう。失敗した時にできることなどの対処法も、できるだけたくさん考えてみましょう。

もし、行動している時に不安が強くなった時は、呼吸法というリラクゼーション法を試してみてください。(ゆっくり呼吸をする。鼻から3秒息を吸い、口から3秒息を吐く、を何度か繰り返す。)

③人に相談してみる

誰かに、不安なことについて、話してみましょう。不安な気持ちを一人で抱えるのではなく、誰かと共有することで、不安を解消することができます。言葉にすることで、状況を明確にすることもできます。自分だけでは思いつかないこと(可能性や対処法)を知ることもあります。



過度の不安について

不安は、大切な感情である一方で、不安が強すぎると自分自身が苦しくなりすぎることもあります。日常生活に影響してしまっている場合には、何らかの病気である可能性も考えられます。心配が過度になり、ほとんど起こらないと思われることを想像したり、心配が頭から離れなくなったり、がある時は、注意が必要です。そのような時には、家族や先生、保健室や相談室などに、早めに相談してみてください。