



カウンセリングルームだより

梅雨に入り、雨の日が続いたり、気温や湿度の変化が大きくなったりする時期になりました。なんとなく身体がだるい、頭が痛いというようなことはありませんか。そんな時には、気持ちも落ち込んでしまうということもあるかもしれません。

気分が落ち込んだ時に気分を明るくするにはどうすればいいのか。そんな質問をされることがあります。物事を前向きにとらえられればいいと思うし、プラス思考で考えれば結果も良くなるのはわかっているけれど、身体や気持ちがついてこない……。そんな思いをしている人もいるかもしれません。

天気と気分

実は暗い気分のときに、無理に明るく振舞おうとしても、理想(プラスのイメージ)と現実(マイナスの現状)のギャップから余計にストレスを抱えてしまうことがあります。気分が落ち込んでいるときは、頭にモヤモヤした雨雲が立ち込めてきて、しばしばその雲を振り払いたくなります。

しかし、それはまさに雲をつかむような話になります。つかむことができない雲をつかもうとすることに、エネルギーが消費されると、どんどん心が疲れてしまいます。

プラス思考になるには

天気に雨の日や晴れの日があるように、人の気持ちにもいろいろな日があります。マイナスにマイナスをかけるとプラスになるように、悲しい時は無理に元気をだそうとせず、涙を流して気持ちを感じることも大切です。嬉しい時は思い切り笑い、楽しい時間を過ごしましょう。またなんとなく気分が晴れないときは、そのままの気持ちを受け止めて過ごしてみましょう。

努力する快感

喜びや快感を得たときには、脳内からドーパミンという神経伝達物質が出てきます。そのドーパミンは今までより少し高いレベルの課題に挑戦して、それを乗り越えたときによりたくさん出るようになります。一流のスポーツ選手が厳しい練習に耐えられるのも、一流の科学者が難しい疑問を明らかにしようと一生懸命

けんきゅう はげ 研究に励むことができるのも、そのためです。目的に向かって努力することが、苦痛ではなく快感になるのです。

こころ は 心が晴れるには

め み えない 気持ち は かけ 算 して じっくり 感じて みる。目の前には課題は足し算して少しずつハードルを上げていく。少しずつストレスを乗り越える楽しみ方がわかると、どんどんドーパミンを出すことができます。

その場しのぎの楽しさの後は虚しさが残り、努力して得た喜びの後は充実感が残ります。気分がさわされることなく、目的に向かって、できる範囲でできる限りのことをしてみてください。そうするといつの間にか、どんよりした曇り空がさわやかな晴れの日になってくるかもしれません。

カウンセリングルーム(相談室) 6月・7月の開室日

| 6月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

| 7月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

◇ 石渡がきます (火)

○ 鈴木がきます (木)

ほごしゃ みなさま りよう 保護者の皆様もご利用ください

お子さんのこと、学校のことなど、気になることがございましたら、お気軽にお声がけください。保護者の皆様が来校される場合には、相談時間の重複を避けるため、事前に電話連絡をいただくと確実です。電話での相談もお受けできます。

【日時】火曜日 8:45~16:30 (石渡) 木曜日 9:00~16:45 (鈴木)

【相談室直通電話】042-482-0400

直通電話には留守番電話機能がありません。

電話が繋がらない場合は学校代表電話：042-482-0275 までお電話ください。