



## スクールカウンセラー便り

佐藤 健（文責）

<安心できるものを探してみよう>

夏休み明けの学校生活が始まりました。みなさんは夏休みモードから気持ちの切り替えはスムーズにいききましたか？気持ちのスイッチをオフからオンにするのは意外と難しいものです。生活習慣や勉強、人間関係など、焦らずに、完璧でなくてもいいので、できそうなことから行動に移してみましよう。

ちなみに私自身は変化が苦手なタイプなので、休み明けの学校というのはなんだか緊張します。「あれ？どんな顔で職員室に入るのだった？」、「どんな声で挨拶すればいいのかな？」と、そんなことを考えたりもします。

そこで緊張をほぐすために、軽くストレッチをしたり、相談室の窓を開けて外の景色を眺めたりするのですが、私の場合はそのような一工夫をすることで、いくらか気持ちが楽になります。おそらく、「私には自分を安心させるやり方がいくつかある」という思いそのものが、私にとって安心材料となっているのでしょう。

これはある意味、災害時に備えて飲料水や非常食をストックしておくことに似ています。いざというときのために、自分の助けになるもの（アイテム・場所・行動・考え方・人との関係など）を日頃から意識しておくことで、「大丈夫、心配事があってもなんとかやっけていける」といった思いをもちやすくなります。

みなさんにとって、学校生活を送る上で安心材料になりそうなものは、どんなものがありますか？例えば、次のような体験も当てはまるかもしれません。

- ・この場所にいるとホッとする
- ・あの人と会話をするのが楽しい
- ・この景色を眺めるのが好きだ
- ・ランチでこのメニューがでると嬉しくなる
- ・こんな風に体を動かすとスッキリする
- ・少人数で静かに過ごせると気が楽だ
- ・授業で分からなかったことが理解できるようになると嬉しくなる
- ・仲間と一緒に励んでいるときに充実した感覚になる

この他にも、安心感を与えてくれるものはみなさんの身近にきっとあります。周りの人と比べなくても大丈夫。自分にとって好きなもの、安心できるものを確かめてみましょう。

9月のスクールカウンセラー相談日

6日（金）、20日（金）

時間帯：13：30～16：40

