

もうすぐ今年度が終わりますね。皆さんにとって、どんな一年間だったでしょうか。この1年間を振り返り、新たに4月に向けていろいろなことを考える中で、楽しい反面、クラス替えや進路について不安に思うことも出てくるかもしれません。そこで今年度最後の相談室だよりでは、そのような『不安な気持ち』と上手に付き合う方法をご紹介します。



不安な気持ちとの付き合い方

「不安なんてなくなればいい!」と思うかもしれませんが、不安を感じるからこそ、そのような状況にならないように準備をしたり慎重に行動することができます。ただ、不安がどんどん大きくなると何も手につかなくなってしまいます。不安と上手に付き合うためには、そのような“不安の連鎖”を断ち切ることがポイントです。

チェック

▽ 不安の連鎖を断ち切る方法 ▽

別のことを考えてみる



簡単な計算をしてみる（例. 100から7を引いていくなど）読書、簡単なゲーム、目に入る物の名前を言葉にする など

五感を使ってみる



好きな音楽を聴いたり動画を観る、好きな香りを嗅ぐ、歌を歌う、温かい飲み物をゆっくりと飲む など

体を動かしてみる



散歩をする、ストレッチや筋トレをする、ダンスをする、ガムを噛む など

ヒント

普段の生活の中で試しにやってみて自分に合うものを探しておく、不安なときにすぐ使うことができます。気持ちが落ち着く方法が見つかったら、「〇〇が不安だった」「〇〇なことが起きて、気持ちがドキドキした」など不安になったときの気持ちと一緒にメモしておきましょう。

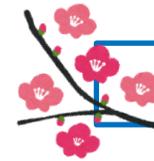
ポイント

メモをすることの効果



- (1) 冷静に考えられる
メモすることで不安な気持ちと距離がとれて、客観的に物事を捉えることができます。
- (2) 新しい視点に気づくことができる
今までに書いたものを読み直すことで、「自分は、〇〇に不安を感じやすい」など自分の傾向に気づけるようになります。

スマートフォンのメモ機能を使うのも一つの手です。自分の気持ちをありのままに書き出してみましょう。不安な気持ちを誰かに伝えられそうなときには、周囲の身近な人に話してみると新たな発見や解決法が見つかるかもしれません。相談室でも一緒に考えることができるので、ぜひ活用してみてくださいね。



相談室開室予定



開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)

【3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						

【注意】

- ※3月14日(木)は午前のみ開室します。
- ★土日祝日と■色の日は閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようになしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>) でもご覧いただけます。

