

# スクールカウンセラー通信・9月号

令和5年9月  
スクールカウンセラー 野満育朗

## 【ネガティブ思考の対応3ステップ】

2学期が始まりました。夏休みはいかがだったでしょうか？とにかく暑かった夏休みですが、まだ暑い日が続いています。しっかりと睡眠、休息、水分をとって、夏バテ、熱中症など気を付けていただければと思います。メンタルケアの面でも、夏休み明けはバランスを崩しやすいときと言われています。気を張っていた1学期、夏休みをゆっくりと過ごした後、なかなかエンジンがかからないこともあります。そんなところのエンジン不調の原因の一つに、学校や家で起こる「いやなこと、不安なこと」を「グルグル考えてしまうこと」（心理学では「ネガティブな反芻<sup>はんすう</sup>」といいます）が、あげられます。今回は、そんなネガティブ思考をグルグルさせないための3つのステップをご紹介しますと思います。

- ① ネガティブ思考をしていることに気づく。 > ネガティブなことを考えている時は、そのことに気づいていないことが多く、グルグル考えることが正しいと思っていることも多いです。「あ、またいやなこと考えている」と落ち着いた気持ちで気づくようにします（「メタ認知」といいます）。
- ② 呼吸に注意を向けて深呼吸をする。 > ①で思考に気づいたら、考えることはちょっとお休みして、深呼吸をします。「3・9呼吸法」で、3秒吸って9秒吐きます。ゆっくりと吐くことで気持ちが落ち着いてきます。考えながら呼吸をしないように、吸っている息、吐いている息に気づきながら深呼吸を5～10回してみましょう。
- ③ 五感が感じていることに注意を向ける。 > ①、②をするだけでも少し落ち着いてくると思いますが、今度は意識的に、見えているもの、聞こえている音、体の感覚など、五感で感じていることに注意を向けてみます。空の色や風の音、手をさすってその感覚に気づいたり、温かいものや美味しいものを味わったり、お気に入りのアロマの香りを楽しんだりしてみましょう。

ポイントは頭の中のグルグル思考に気づいて距離をとること。そして、今のこの瞬間に、五感で感じていることに注意を向けることです。今はこの方法を「マインドフルネス」ともいいます。

2学期は行事も多く忙しい時期でもあります。マインドフルネスで、頭も適度に休憩を取ってスッキリと。日々の学校生活を味わってもらえればと思います。

※裏面に続く

### ◎カウンセリングとは◎

「カウンセリング」と言っても、どんなことをするのかご存じない方も多いのではないのでしょうか。まずは、友人関係、性格のこと、勉強や運動、発達のことなど、日々の生活で困っていること、悩んでいることとお話していただきます。カウンセラーは心を傾けてお話をお聴きします。話をするだけで頭の中が整理されたり、心が少し楽になったりすることが多いです。そして、必要に応じて、心理、成長や発達のことを専門にするカウンセラーとともに、具体的にどんなことができるのか話し合います。お子さん、お母さん、お父さん、先生どなたでもご利用できます。

#### 2学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）

水曜日 または 金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時

9月	◎1日(金)	☆8日(金)	◎15日(金)	☆22日(金)	◎29日(金)
10月	☆6日(金)	◎13日(金)	☆20日(金)	◎27日(金)	
11月	☆1日(水)	◎10日(金)	☆17日(金)	◎24日(金)	
12月	☆1日(金)	◎8日(金)	☆15日(金)	◎22日(金)	

◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または [scnomitsu@gmail.com](mailto:scnomitsu@gmail.com) まで。

#### メンタルケア Tips!

「場面緘黙症(ばめんかんもくしょう)」という言葉を知ったことがありますか。家庭などの安心できる場所ではふつうに話すことができるにもかかわらず、学校や職場などの特定の場所や状況において話せなくなってしまう症状のことです。2～6歳ごろ、こども園などの家庭ではない場所で過ごしたときに気づかれることが多いです。百～数百人に一人の割合で発症すると言われ、珍しい症状ではありません。大人でも発症することがあります。原因は、性格、環境や発達など様々な要因が関係していると言われています。改善方法としては、まずは安心して過ごすことができる環境を整えることです。「話させること」を目的に練習などをすると、かえって症状が悪くなる場合があります。カウンセリングの中では認知行動療法など、ストレスを溜めやすい考え方に気づいたり、幅広く物事をとらえたり、そのときにできる小さな挑戦を探して実践したりします。「ひょっとして」と思ったら、お気軽に相談に来てくださいね。