

# スクールカウンセラー通信・11月号

令和5年11月  
スクールカウンセラー 野満育朗

## 【「こころ」のなかにも「断捨離」をしよう!】

数年前から「断捨離」という言葉をよく耳にするようになりました。それぞれの文字は、ヨーガのトレーニングである断行(だんぎょう)・捨行(しゃぎょう)・離行(りぎょう)に対応し、「断」:新たに手に入りそうな不要なものを断る、「捨」:家にずっとある不要な物を捨てる、「離」:物への執着から離れる、という意味があり、「必要のないものを捨て、ものにとらわれることのない生活をする」と言われます。部屋や物置の中にある不要なものを断捨離することは、気持ちがすっきりと落ち着いてメンタルにも良いと言われていますが、もう一歩進めて「心のなかの断捨離」について話を深めていきたいと思えます。

日々生活をする中で、いろいろな考えや思いが心(頭)に浮かんできます。それらは、大きく三つに分けることができます。「ネガティブなもの」、「ポジティブなもの」、「ニュートラルなもの」です。この中のネガティブなことを考え続けると心は元気がなくなります。そこで、できるだけ断捨離したい、ネガティブな三つの思考をご紹介します。

- ① 「自分を否定する思考」:「自分なんてダメだ」「私は負け組だ」とネガティブに考えていると気分が沈みますし、本当にそのようになってしまっても言われます。逆に、自分で自分を応援し、ほめていただければと思います。メンタルケアで最も大切なことは「自己肯定感」です。
- ② 「過去の後悔」:生きてると失敗したり、うまくいかなかったりすることはあります。そのことを後から何回も思い出しては、がっかりしたり、失望したりしていませんか。すべて成功する人生はあり得ません。「失敗は成功の元」、過去の経験を生かし、これからどうしたらいいかという思考に転換してもらえればと思います。
- ③ 「他人との比較、他人を変えようとする思考」:「隣の芝生は青く見える」のことわざがあるように、他人は良く見えるものです。また自身に当てはめてみると分かりますが、人から何か言われて素直に自分の言動を変えることは難しいです。人はその人が納得した時に、その人のタイミングで変わると言われます。伝えたいことを伝えた後は、思考のベクトルを自分に向けて、「私が何をしたいか」、「自分に何ができるか」という視点で、考えてみましょう。

最後にもう一つ大切なことは、断捨離をする前に、「今の自分を受け入れてあげること」です。一つ目の思考とも関係しますが、自己否定から断捨離することは本末転倒になってしまいます。うまくいかなかったり、ネガティブなことをグルグル考えたりする自分をまずは優しく受け入れてあげてください。そして、次の一歩「こころの断捨離」を進めていきましょう。

### ◎カウンセリングとは◎

友人関係、性格のこと、発達のこと、どんなことでも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、心が少し楽になることが多いです。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、3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

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)	
1月	☆12日(金)	◎19日(金)	☆26日(金)		
2月	◎2日(金)	☆9日(金)	◎16日(金)	☆23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!

2023年は例年になく暖かく、暑い年になっています。春、夏、秋と観測史上最も高い気温を記録しているとのこと。国連の事務総長は「地球温暖化の時代から地球沸騰の時代」になったと言っています。気候変動、それによる大雨や干ばつ、南海トラフ地震も予想されています。先日は災害臨床心理の勉強会に参加、東日本大震災の後に被災地で活動したカウンセラーの話を聞きました。元気に復興活動ができる人がいる一方で、不眠やうつ、PTSDなどのメンタル疾患になる方も多かったとのこと。メンタルヘルスで大切なものの一つに、安心安全な環境があります。日頃から「心の断捨離」を心掛けて安心感、安全感を育み、いざというときに備えていただければと思います。（12月には生徒さん向けに、「心の防災訓練」のお話を予定しています。）