スクールカウンセラー通信・4 月号

令和 7 年 4 月
スクールカウンセラー　野満育朗

【メンタルケアで大切な三つのポイント】

御入学、御進級おめでとうございます！ 東予東中学校と東中校区の小学校のスクールカウンセラーを担当します野満（のみつ）と申します。今年度も、心のこと、子育てのこと、人間関係のことなど、少しでも役立つ情報をお届けできればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

4月は、新しい学校、学年での生活が始まり、喜びや期待を感じながら、不安や緊張もあり、メンタルバランスを崩しやすい時期でもあります。そこで、今回はメンタルを安定させるために大切な三つのことをご紹介します。

まず一つ目ですが、「自分が今やっていることに集中すること」です。逆に言うと、過去に起こったこと、これから予定されていること、まわりの人の言葉や行動を気にしすぎないということになります。特に4月は色々な変化があり、新しい環境に適応していかなくてはなりません。人間は変化よりも安定を好む傾向があり、ときに変化に対して恐れを感じることもあります。これから起こるであろうことを、それが良いことであれ悪いことであれ考えすぎてしまったり、人から自分がどう見られているかを気にしすぎてしまったりすると、メンタルバランスが崩れてしまいます。そうしていることに気付いたときがチャンスです、今自分がしていることにチャンネルを切り替えて集中するように心掛けてみてください。

二つ目は、「自分で自分を応援する」ということです。「えー、恥ずかしくてそんなことできない！」という言葉が聞こえてきそうですが、その気持ちをちょっと置いておいて、だまされたと思って続けてみてください。「私よくやってる、頑張ってる！」「いろいろ大変だけどよく生きてる」など、まわりの人が自分のことを何と言おうと、自分は自分を責めずに優しくねぎらってあげてください。

三つ目は、ちょっと難しいのですが「ものごとを判断しすぎない」ということです。「良い or 悪い」、「陽キャ or 陰キャ」、「勝ち組 or 負け組」など、人はいろいろと基準を作って判断しがちですが、本当にそうでしょうか。「ピンチはチャンス」「短所は長所の裏返し」など、何が良くて何が悪いのかは簡単に分かるものではありません。いろいろな判断にこだわることなく、あるがままに、一つ目の今やっていること、やるべきことに集中していきましょう。

※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御存知ない方も多いのではないでしょうか。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、悩んでいることを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、先生どなたでも御利用できます。

1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）					
毎週金曜日　◎9時～13時　☆13時～17時					
4月	◎18日（金）	☆25日（金）			
5月	☆2日（金）	◎9日（水）	☆16日（金）	◎23日（金）	
6月	☆6日（金）	◎13日（金）	☆20日（金）	◎27日（金）	
7月	☆4日（金）	◎11日（金）	☆18日（金）		
◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで。					
◎学校行事、相談室の利用状況によって変更する場合があります。					

You Tube で表面の内容を詳しく解説しています。

◎カウンセラーのご紹介◎

野満育朗（のみついくお）　公認心理師、愛媛県スクールカウンセラー。

中学校、小学校、企業やメンタルクリニックなどでカウンセリングを行い、兼業で有機農業を行い、お米と野菜を育てています。大学生と高校生の2男の父。この春から二人とも県外に進学し、再び始まった夫婦二人の生活に戸惑っています（笑）。趣味は登山と DIY とカラオケ。この春は家族で屋久島の縄文杉まで登山してきました。樹齢 7500 年の歴史は迫力満点でした。心理系、農業系のユーチューバーにも挑戦中です。専門はメンタルケアの方法の一つ「マインドフルネス」。過去、未来、他人ではなく、今、ここの自分に集中して暮らすための技とその練習方法を研究しています。少しでも子どもたち、保護者の皆さん、先生方のお役に立てればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします！