



スクールカウンセラーだより 7月号



令和6年7月12日
都立福生高等学校全日制
スクールカウンセラー

長かった1学期が終わり、もうすぐ夏休みです。6月から30℃を超える日もあれば、次の日は20℃近くまで下がったり、7月は40℃近い日が続いたり、気温や気圧の変化についていだけで体力を消耗したように思います。長期休みはつい予定を入れてしまいがちですが、しっかり体を休める時間も確保するように意識してくださいね。

2学期にまたみなさんと会えることを楽しみにしています。夏休み中に感じたことや思いを、相談室までお話しに来てください。いつでもお待ちしております。

◆スクールカウンセラーの出勤日◆

* 毎週金曜日 9:00～17:30 で勤務しています。

* 下記のカレンダーの★印に出勤します。

* 急遽出勤日が変更になる可能性があります。

事前にお問合せいただくと確実に予約をとることができます。



9月

月	火	水	木	金	土	日
						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						

10月

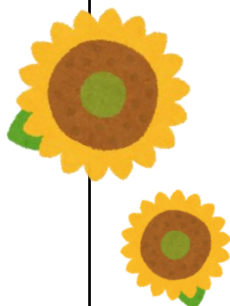
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11★	12	13
14	15	16	17	18★	19	20
21	22	23	24	25★	26	27
28	29	30	31			

11月

月	火	水	木	金	土	日
				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	

12月

月	火	水	木	金	土	日
						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					



◆お話ししたいときには◆

* 生徒の皆さんは、1日1回、**昼休み**や**放課後**に予約できます（30分程度）。

SC担当の先生か担任の先生に伝えてください。

* 保護者の皆様は、いつでもお話しすることができます（1時間程度）。

お子様の担任の先生にお伝えください。



◆相談室からのお願い◆

相談室を“安心してゆっくりお話しできる場”にしたいと考えています。

スクールカウンセラーが出勤する日は、

昼休みや**放課後の時間**、相談室前の廊下やスペースにおける

部活動や**食事**、おしゃべりタイムはご遠慮ください。

ご不便をおかけしますが、みなさんの力を貸していただけると助かります。



感情たちの大事な役割

みなさんが生活する中で、さまざまな感情があふれててくることがありますよね。

たとえば、

「夏休みになったらいっぱい遊べる！やったー」と喜びを感じたり

「もうすぐテスト…いい点数がとれるかな…」と不安に感じたり

「あんなこと言われてムカつく！もう！」とイライラ・怒りを感じたり

「うまくできなくて悔しい、もっとこうしなかった…」と悔しさを感じたり…。

この1週間を振り返っただけでも、さまざまな感情を感じる場面がたくさん思い浮かぶのではないのでしょうか（私は、最近怒りを感じるが多かったですね）。

感情には、いわゆる“ポジティブな感情（喜び、楽しみなど）”と“ネガティブな感情（怒り、悲しみなど）”があります。いずれの感情も人間にとって自然で、正当なものではあるのですが、ネガティブな感情というのは否定的にとらえられることが多いように思います。

しかし、心理学の立場では、否定的にとらえられやすいネガティブな感情にも、とても大事な役割があるとされています。

怒り：自分の人権を守ることができる
恐怖・不安：危険をさけることができる
罪悪感：責任ある行動をとることができる
心配：計画的に行動することができる
悲しみ：思いやりをもつことができる

こうした大事な役割があるのに、どうしてネガティブな感情は否定的にとらえられやすいのでしょうか。それは、①ネガティブな感情を抱えることは“身体的に疲れる、負担だ”と感じる、②ネガティブな感情の対処方法によっては“マイナスを感じる結果に至ることがある”という点が大きいように思います。

①については、ネガティブな感情も身体感覚のひとつであるため、不安な時に胸がしめつけられる、怒りで頭が熱くなるなど、からだの変化も生じます。感情が誰だって身体的に苦しい状況が続くのは嫌だと感じるのは自然なことです。

②については、例えば、怒りがわいた時に人や物に当たるという対処をするとします。そうすると、相手と喧嘩に発展したり、物が壊れて使えなくなったりと自分にとって不利益が生じることがあります。その結果、新たに後悔や罪悪感を抱き、ますますネガティブな感情が増幅するということがあります。

あらゆる感情をあるがままに感じられることはとても健康的なことです。重要な役割をもつネガティブな感情とともに安心して過ごせる方法が見つかりと日々が過ごしやすくなります。しかし、これまでの人生を生き抜くために必要だった対処方法を一人で変えることは容易ではありません。自分にとって、より良い対処方法を知りたい場合には、ぜひ相談室にいらしてください。ひとりひとりに合った方法を一緒に見つけていきましょう。

