

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室

平成 25 年 1 月 31 日

厳しい寒さもあと少し。体調管理で乗り切ろう!!

寒い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしですか？

明日から、いよいよ 2 月。3 年生は入試も真っ盛りですね。また、1、2 年生も、月末には今年度最後の定期考査があります。今一度、日々の生活リズム、食事、睡眠を見直して、体調管理への意識を高めましょう。

春はもうすぐ。一日一日を大切に過ごしていきましょう。

//////// ♪★♪//////// ♪★♪//////// ♪★♪////////

心理学マメ知識♪

“今、ここ”の大切さ

一人は、頭の中では未来にも過去にもどこにでも行ける

突然ですが、今皆さんは何を考えていますか？何が気になっていますか？

昨日の友達とのトラブルでしょうか？はたまた明日のミニテストの結果でしょうか？

人は、考える生き物です。そして、考えているとき、人は今という時空を超えて、過去や未来に思いを馳せていることがあります。

—過去を「後悔」する、未来に「不安」を抱く

ただし、過去や未来について考えるときは注意が必要です。なぜなら、多くの場合、過去のことを考えているときは、過ぎたことにいつまでもとらわれて「後悔」していることが多く、未来のことを考えているときは、今はまだどうなるか分からないことに「不安」を感じていることがほとんどだからです。

考えが過去や未来に飛んでいるとき、気分は不安定になりやすくなります。

—“今、ここ”に戻る大切さ

それでは、どうすればいいのでしょうか？

まずは、気分が落ち込んだり不安になっているのに気付いたら、今何を考えていたか、落ち着いて見直します。そして、考えている内容が過去のことや未来のことだった場合、“今、ここ”に戻ってくるようにします。今していたこと、しなきゃいけないこと、に立ち戻るようにするのです。先ほどの例でいえば、昨日の友達とのトラブルを気にしている自分に気付いたら、戻って『では、そのトラブルに対して、“今”自分が対処できることはなにか？』と考えてみます。明日のミニテストの結果も、『では、明日のテストのために“今”自分がしなければいけないことはなにか？』と、いった具合に、考えの時間軸を“今、ここ”に戻すのです。

“今、ここ”(here&now(ヒア・アンド・ナウ)といいます)を大切にできる人ほど、健やかで前向きに生活できるといわれています。

平成 25 年 2 月の相談日

吉村 SC : 1 日(金)、8 日(金)、15 日(金)、
22 日(金)、27 日(水)

矢澤相談員 : 5 日(火)、8 日(金)、12 日(火)、14 日(木)、
19 日(火)、21 日(木)、22 日(金)、26 日(火)

※変更になる場合がありますのでご了承ください。

火・木曜日開室時間:11:00~15:00

金曜日開室時間: 8:15~17:00

SC・相談員専用携帯 ☎ 080-2024-8893

お気軽にお電話ください。(※勤務日のみの受付となります)