



# 相談室だより

第7号

令和3年11月1日

練馬区立谷原中学校相談室

運動会が終わり、11月は期末考査があります。行事が続き、忙しい日々が重なるといろいろな気持ちが湧き上がってきます。気分が落ち込んだり感情が不安定になったり、みなさんはどうやって自分の気持ちを整理していますか？今回は、2つ気持ちが楽になるトレーニングを紹介します。

先月の相談室だよりで、「自分の気持ちに気づき、表現する大切さ」というお話をしました。自分の気持ちに正直に生きることはとても大切なことですが、不安な気持ちが大きくなったり、否定的な考えに支配されたりして、気持ちが落ち込むのは良くないことです。

## ●気持ちが楽になるトレーニング①「・・・と思った」

否定的な思考によって、心がつらくなるのは、まるでそれが真実のように思えるからです。「自分は失敗ばかり」「みんなに嫌われているかもしれない」という経験をしたとき、そのストーリーがすべてであるかのように信じ込み、自信を失ってしまうのです。

そんなとき、「～と思った」と付け加える方法があります。

「” どうしよう、もうおしまいだ”・・・と私は思った」

「” 失敗して、つらい”・・・と私は思った」と考えるのです。

そうすることによって、どんな考えもただの言葉となり、力を失い、それが真実ではないことに気づくことができ、心に冷静さを与えてくれます。

## ●気持ちが楽になるトレーニング②葉っぱのトレーニング

もう一つは、「葉っぱのトレーニング」です。ネガティブな考えと距離を置くために、ビジュアルイメージを活用する方法です。葉っぱに乗った思考が川を流れていく様子を思い浮かべると、つらいのはひとときだけであると

実感できます。



**【やり方】あなたは川辺に座っています。川にはたくさんの葉っぱが落ちてきて、下流へゆっくり流れて行きます。葉っぱの上には、あなたの頭に浮かぶ考えが乗っています。あなたはその様子をただ静かに眺めています。**

良ければ試してみてくださいね。 『心がスッと軽くなる認知行動療法』より

## ☆【コラム】～頭と同じだけ体を使う～☆

悩みがあると、そのことが頭から離れず、ぐるぐる回っているいろいろなことを考え、苦しみがどんどん増えてしまうことがありますか？そんなとき、良い方法があります。「頭と同じだけ体を使う」ということです。

悩んでいるときというのは、頭で考えてばかりいる状態ですよ。しかし、人間の心は、頭と同じだけ体を使うことで安定し、ストレスを減らすことができるようなのです。もちろん、それによって悩みは解決しないかもしれませんが、頭と体のバランスをとることによって、心の余裕は生まれるでしょう。

悩むことも自分を成長させるために大事なことです。それによって自分を苦しめてしまうときは、頭と同じだけ体を動かすことを試してみてください。

『学校生活じぶん防衛軍』より

## ★11・12月相談室開室日★

11月

月	火	水	木	金
1 ○	2 ☆	3	4 ☆	5
8 ○	9 ☆	10	11 ☆	12
15 ○	16 ☆	17	18 ☆	19
22 ○	23	24	25 ☆	26
29 ○	30 ☆			

12月

月	火	水	木	金
		1	2 ☆	3
6 ○	7 ☆	8	9 ☆	10
13 ○	14 ☆	15	16 ☆	17
20 ○	21 ☆	22	23 ☆	24
27	28	29	30	31

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、  
【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）  
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

②相談室直通番号（080-7356-1343）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に  
相談室優先番号になります。