

スクールカウンセラー便り No3

心の健康を一緒に守りましょう

今年も暑い夏でした。が、やっと少しだけ和ら
いできたように感じます。学校生活のリズムにも
慣れてきましたか？



「良い習慣は良い人格を作り、良い人格は良
い運命を作る。」と言われますが、毎日の小さな
良い行動の積み重ねが、心の健康を守り、更に幸せな人生に繋がって
いくようです。

2学期の相談日

9月 4・18日 10月 2・16日
11月 6・20日 12月 4・18日

*隔週水曜日

○ 先ず、動いてみよう

人は考える動物なので、行動する前に色々と考えてしまいま
す。考えると様々な感情が湧いて来て、やっぱり止めておこう、
となることもあるのではないのでしょうか。あるいは、こうした方が
良いと思いながら、できないでいることもあります。みんな悩ん
で大きくなったと言いますが、誰しもが持つ感情です。自分だけ
が怠け者なんだと思う必要は全くありません。「考えすぎてでき
なくなる。」は、脳が高度に発達した人間だからこそのあるある
体験とも言えます。

そこで、そんな脳をだます？方法として、とりあえずちょっとだけやってみる。という方法があります。都合の良いことに、人間の脳はやり始めると止まらなくなる、という性質もあるのです。そこを利用して先ず行動してみるのです。いきなりきっちり完璧にやろうと思ったり、沢山の時間をかけようとしなくても良いのです。まず一つだけ、とか、1分だけでOKです。

○「かにたまかにたま」

学生時代の友人から、こんなおまじないの言葉を教えてもらいました。「うちのお母さんたら面倒なことがあると、いつもこのおまじないで動きだすんだよ。意味は、カニの吐く小さな泡も出しているうちに大きくなるからだって。」変わった言葉なので覚えてしまい、私も後回しにしたいような面倒な仕事を始めるときに、心の中で唱えています。面白くて、不思議に仕事のハードルが低くなります。

自分だけのおまじないの言葉「いっこから」「まず一步」「ちょっとだけ」など、作ってみてはいかがでしょう。良いのができたら教えてください。



心の健康を取り戻すための心理療法の一つに「認知行動療法」があります。最近 NHK で放送した Shrink(シュリンク)でも広場恐怖症の人に対する暴露療法を教えていましたが、これも認知行動療法の一つです。「〇〇療法」と言うと、難しく感じますが、基本にあるのはちょっとずつ「行動する」ということです。この主人公も、ベビーステップでちょっと動くことができた

時に、自分へのご褒美をあげていました。ご褒美は人それぞれですが、自分なりに色々工夫して、苦手な場面や行動が少しでも減らせていけると良いですね。(＊ベビーステップ＝スモールステップ)

カウンセリングでもお手伝いできることがあるかもしれません。自分以外の誰かに話すと、自分の中で大問題に感じていたことが意外に小さく感じられたり、問題が整理されて解決の糸口が見つかるかもしれません。お気軽にご利用ください。(スクールカウンセラー 中村 和子)