



相談室だより

2018年6月

雨の季節です。庭先の紫陽花が美しく咲いています。まさに、雨の中に咲く紫陽花の花は、しっかりと自分の存在を主張しているようです。この時期に雨が降らないと夏に水不足となり大変なことになると分かっているにもかかわらず、やっぱり少しだけうっとうしいです。

6月6日放送の明石家さんまさんが出演している番組の中で、楽天的に考えられる人と考えられない人についての話題が、取り上げられていました。梅雨だから少しうっとうしいのも仕方がないと思える人は、楽天的な考えができる人なのかもしれません。楽天的な考え方をすることが全て良いとは思いませんが、悲観的に考えて進めないでいるよりも、楽天的に前向きに考えることができれば、生活する中でずいぶんストレスを減らすことができると思います。けれど、なかなか自分の考え方を変えるというのは難しくて、自分の顔を変えられないようなものだ、と番組の中では例えられていました。

その人の物事の捉え方、考え方、これがいわゆる「認知」ということです。人それぞれに「認知」の仕方に癖があります。私も長い間、「あの人はこうするべきなのに……。」とか、「自分はこうするべきだった……。」と、いろいろな場面で「～すべき」と考えて知らぬ間にストレスをためていたようです。番組の中では、顔の造作は整形手術でもしないと変えられないけれど、メイクをすることでいろいろな顔を作ることができると話されていました。まさしくこのいろいろな顔を作ることが、最近よく取り上げられている「認知行動療法」ということです。自分の「認知」の仕方が悪いから変えるというわけではありません。自分の「認知」のパターンを知って、自分の顔をメイクするように、考え方、捉え方の幅を広げようということです。次回、7月の「相談室だより」で、もう少し話を進めようと思います。お楽しみに！

相談室では、学校生活での悩み、家庭での悩み、生活行動上の悩み、生活の中での不安など、解決の手助けができたらと思っています。誰かに話を聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。どんなささいなことでも気軽に相談に来てください。

スクールライフアドバイザーの来校日 原則水曜日（12：00から18：00）

昼休みと放課後を中心に先生方（星川 菊池 高市 栗林 武智 津田 三ツ井）も相談にのってくださいます。安心して来てください。相談室は、本館1階進路指導室隣です。

スクールライフアドバイザー 小松 泰子