

スクールカウンセラーだより11月



静岡県立掛川西高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美

こんにちは。スクールカウンセラーの伏見です。

さわやかな秋になりました。秋の夜長、皆さんはどのように過ごしていますか？好きな曲を聞いたり、ゲームを楽しんだり、ゆっくり入浴したいしている人もいるかもしれませんね。私は畑仕事をしていても汗をかかず、とっても気持ちのいい季節だなと思って過ごしています



「寝る前の習慣～良いこと3つ思い出す～」について、お話します。

楽しい、くやしい、うれしい、いやだなあ……………私たちのいろんな感情の司令塔は「脳」です。

脳はちょっと変わった「くせ」があります。それは、失敗したことや怖い記憶を残すのが得意ということです。これは人間の進化の過程で、悪い記憶のほうが生き延びるのに役に立っていたからです。

たくさん、楽しい経験をしたいうまくいった経験をして、たった一つの失敗をしたら、そのほうがかりが自分の心に大きな位置を占めたいします。皆さんもそんな経験ありませんか？

この脳の「くせ」を放っておくと、心の中は暗く沈んでしまいます。意識的に「良いことに」目を向けて、「自分は大丈夫」「自分は頑張った」「自分はやれた」という気持ちが増えるといいですね！

一日の終わりに、その日にあった良いことを3つ思い出す。寝る前の、そんな習慣が身につくといいですね！

小さな不安が積み重なっていくと、大きな不安になることがあります。自分一人で解決できないときは、周りの人に助けを求めることは、とても大切な「力」の一つです。友人や家族と話し合うことで解決の糸口がみえてくることもあるかもしれません。自分の悩みや考えが整理されるかもしれません。スクールカウンセラーもあなたを支える一人として関わっていただけたいと思います。気軽に相談に来てみてください。

保護者の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、ご連絡ください。

一緒に考えていきましょう。

11月の相談日

4日(金)14:00～18:00

18日(金)14:00～18:00