

スクールカウンセラーだよ

2025年9月 静岡県立遠江総合高等学校 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。2学期が始まりましたね。夏休みは、皆さんそれぞれ夏休みならではの生活を送ったことと思います。長い休み明けということで、いろいろな気持ちで新学期を迎えたのでは。自分なりの“楽しいこと” “ワクワクすること” “やってみたいこと”を大切に2学期のスタートをきれるといいですね。



今月は、**P(ポジティブ)循環**についてお話します。

私たちの心の中には、**P 要素**(希望・思いやり・受容・勇気・感謝・安心・信頼・分かち合い・一体感・愛…)と **N 要素**(妬み・憎しみ・怒り・不満・悲しみ・軽蔑・復讐・疑い・絶望・執着・憂うつ…)が混在しています。それぞれのP要素とN要素のバランスは、固定的ではなく、そのときどきの意識の持ち方によって変わってきます。自分の心の中の P 要素が N 要素より強い状態にシフトされると、今を快適に感じたり、幸福であると感じたりします。

P 要素を強化し、心と現実と間に良い循環(P 循環)が起こるようになるといいですね。

👉 どうやって P 循環にするの

肯定的な意味づけをする。

ある出来事があったとします。それをどうとらえるか。人それぞれのものの見方、理解の仕方にはクセや特徴があります。P 要素的な見方、捉え方ができるといいですね。

- ・コップに入った水を見て→「半分しか入ってない」N 要素
→「半分も入っている」P 要素
- ・こだわりが強い(N 要素)→強い意志を持っている(P 要素)
- ・飽きっぽい(N 要素)→興味の範囲が広い(P 要素)
- ・頑固である(N 要素)→自分の意思をしっかりと持っている(P 要素)

出来事を自分にとって、心地いい捉え方、辛くない捉え方ができるといいですね。

(参考:東 豊「セラピスト誕生」)

もし、不安になったり、困ったことがあったら、がまんせず言葉にすることが大切です。信頼のおける友人、家族に話しましょう。家族に話せないときは、学校の先生やスクールカウンセラーに話したり、電話相談などいろんな方法を使ってひとりで抱え込まないでくださいね。

“助けを求める力(援助希求力)”はこれから生きていくうえで大事な力です。

9月の相談日: 16日(火) 13:00~17:00

