

# スクールカウンセラーだよ



2026年6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。

皆さんは、「心配事のほとんどは実際には起こらない。」ということを知っていますか？米国のミシガン大学の研究チームが行った心配事の実地調査の結果だそうです。日本のことわざにも「案ずるより産むが易し」というものもありますね。



今日は、「不安に引きずられないために」についてお話します。

.....

これから起こるかもしれないことを心配することを「予期不安」といいますが、「予期不安」のために自分のやりたいことが思うようにやれなかったり、一歩が踏み出せなかったりした経験を持っている人がいるかもしれません。その具体的な対処法はいくつかあります。

① 一人で不安を抱え込まない。

誰かに話すことで、心の中が整理され、落ち着きます。また、考え方の選択肢が増えたいします。話すことで、つらさを「離す」ことができるかもしれません。

② 「幸せのハードル」を下げる。

今あるもの、今できることに充足感を持つことが、結果的にストレスに対する忍耐力ややり過ぎ方法、つまり「レジリエンス」を高めることにつながります。

③ 自分の居場所をいくつか持つ。

自分が安心できる場所や、一緒にいるとホッとできる人など自分の居場所や逃げ場を複数持っている、不安は小さくなります。

④ 心の中でつぶやいて、自己暗示。

「私は大丈夫」「リラックス」「何とかなる」「自分はできる」など自分の消極的な感情を打ち消す言葉を、意識的につぶやいてみましょう。ネガティブな気持ちを止めることができます。

⑤ 疲れている時は十分休養する。

睡眠中は、体を休めているだけでなく、心身の修復や記憶の整理もしています。眠っている間に成長ホルモンが分泌されて、疲れをとったり、傷んだ部分を修復します。十分睡眠をとると心身の余裕が出てきます。

と心身の余裕が出てきます。

～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、気軽に担任の先生、相談室担当の先生を通して予約を入れてください。いろんな関係性を見直す機会になるかもしれません。一緒に考えていきましょう。

6月の面談日

12日(金)14:00～18:00

19日(金)14:00～18:00

26日(金)14:00～18:00