

スクールカウンセラーのころに関する話

生徒向け
2021/08/15

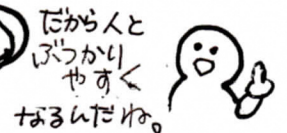
今年は、新型コロナウイルスの影響が続いているし、大雨で土砂崩れがあったり…本当にいろんなことがありましたね。人によって「すごく大変だったよ」という人もいれば「そんなに影響はなかったよ」という人もいるでしょう。たいへんなことがあったときには心には様々な影響があります。こんなときに、こころがどんなふうになるか、こんな風にしたらいいよということも紹介します。



いま自分はどんな気持ちでしょうか？ながめてみてください。

とくに変わりないよ、元気！
生活が変わって、めんどくさい気持ち
こんなこと考えるの自分だけ？
雨が降るとちょっと不安
マスクするのつかれた
色々考えたくない
などなど

こんな時はイライラしてケンカが多くなったり、極端に考えすぎて孤独感が強くなったりすることも、災害やコロナで受ける影響は人によって違うから、気持ちも人と違っていたりその時々で、いろんな気持ちになるのはとても自然なことです。



自分の気持ちを見つめること、これをセルフモニタリングといいます。自分の気持ちにきちんと気づくと、対処(コントロール)することができます。こういふときだから、イライラして人とぶつかりやすいときの対処法を考えてみましょう。



どんな工夫(コントロール)をしていますか？

例えば…

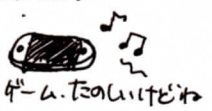
- ねる
- だれかと話す
- マンガを読む
- 歩く
- おかしを食べる
- 空想する
- DVDをみる
- 料理をしてみる
- めりえをする
- ……

ほかにもいっぱいありそうですね。こんな時におススメなのは。

みなさんはどんなことをしていますか？
書いてみてください。

- TVやスマホはちょっとやめておく時間を作る(やりすぎそうだから)
- 生活リズムはくずさない
- (信頼できる)人と話をする
- できるだけいつもと同じことをする

たくさんのお対処法をためてみてください



ポイント知識

このセルフモニタリング&コントロールのことを心理学では『メタ認知』と言います。『メタ認知』が働くと思いやりのある行動ができますし、勉強や人間関係にもとても重要な能力だと言われています。



こんなことありませんか？

少しおちつく
こういうことが
あります。



メタ認知がみがかかると、とてもストレスに強くなります。

周りの友だちに、あれ？いつもよりも元気がないな… ぎゃくに がんばりすぎてて心配だな…

なんだかいつもと違うな、という人がいたら「どうしたの？」と話をきいてあげてください。

先生方やスクールカウンセラーも皆さんの話をききます。話しにくいときは無理をしなくていいですが、話を聴くことで落ち着くこともあることを覚えておいてください。