



そうだしつだより

にかいどうしょうがっこう
二階堂 小学校
がつごう
9月号
スクールカウンセラー
すさの まどか

みなさん、こんにちは。2学期が始まりました。2学期は1年の中でもっとも長い時間、お友達との距離が近付き、楽しく過ごせる人も多いと思います。一方で、距離が近づくからこそケンカして気持ちが傷つくことが増える時期でもあります。そんな時、いつまでも嫌な言葉や気持ちが頭から離れなかったりした経験はありませんか。このことを、ここでは



「ぐるぐる頭」と名付けようと思います。ぐるぐる頭になると、どんなに考えても結果は変わらないのに、くよくよと考えてしまい、気持ちがどんどん落ち込んでしまいます。そこで今回は・・・



ぐるぐる頭の解消方法

ぐるぐる頭になった時、どのようにすればよいのでしょうか。

まずは、自分がその出来事にショックを受けていること、そしてそのことによってぐるぐる頭になっていることに気付くことが大切です。

当たり前のように感じるかもしれませんが、その出来事に自分は”傷ついているのだ”と知ることが第一歩です。ノートに「出来事」とその時の「考え」「感情(悲しい・怒り・不安など)」を書き出して、自分のこころの中を見てください。

自分の気持ちに気付いたあとは、その傷に対する手当てが必要です。

① 気をそらす

ぐるぐる頭になっていると感じたら、一旦自分の別のことに気を向けましょう。読書やテレビ、映画がお勧めです。

ポイントは、「考えないようにする」と意識するのではなく、「具体的に何かをする」ことで意識をそらすことです。ぐるぐる頭に対して、「考えない」ことは、あまり良い対処法ではないと言われています。



人間は、考えないようにしようとすればするほど、その「考え」に注目してしまいます。そうすると、よけいに気になって頭から考えが離れにくくなります。何かに夢中になることで、ぐるぐる頭を解消しましょう。

② 体を動かす

体を動かすことも効果的です。この時、適度に息が切れるくらいの運動を行うことが大切です。チームスポーツでも良いですし、ランニングのように個人で行うものでも大丈夫です。1時間程度、体を動かしてみましょう。



③ 場所を変える

お気に入りの場所や落ち着ける場所に移動します。公園でも、散歩でも、静かな隣の部屋に移動するだけでも構いません。

④ 自己否定をやめる

ぐるぐる頭のときに、自分自身を否定しても苦しいだけです。自分のしたこと(あるいはしなかったこと)を思い出して悔やんだところで、過去は変えられません。過去を変えることはできませんが、過去に対する見方を変えることはできます。また、今ここから新しい現在を始めることもできます。自分自身のために、自己否定をやめることから始めましょう。



ぐるぐる頭になった時は、人に相談することも大切です。しんどい気持ちが続くという人は、話をするだけで気分が晴れることもあります。先生やお友達以外の人とお話したいな、と思った時はぜひスクールカウンセラーに相談してくださいね。

保護者の皆様

お子さんのことで気になっていることや、かわりかたで困っていること、「ちょっと話を聞いて欲しい」といったときなど、遠慮なくご利用いただければ幸いです。どうぞお気軽にお声がけください。

2学期の相談日は・・・

9月17日 10月15日 11月12日 12月3日

☆スクールカウンセラー不在の場合は、学級担任または教育相談担当の先生までご連絡ください。