



熊野東中学校 スクールカウンセラーだより 10月号

スクールカウンセラー 川崎瞳

みなさん、こんにちは。朝晩が涼しくなって、秋の訪れを感じますね。

〇〇の秋！みなさんは秋と言えばどんなことをイメージしますか？

ちなみに私は食欲の秋♡たくさん食べて、エネルギーを補給したいと思います♡



『なんとなく毎日が楽しくない』と感じることはありますか？

「楽しくない」にも色々な種類があると思いますが、今回は、そんな「楽しくない」に対処するヒントをいくつかご紹介します。自分に合いそうなやり方を試してみるのもよいでしょう。

昨日の「楽しくない」と今の「楽しくない」の程度は？

0（全く楽しくない）～10（楽しい）の数字で表してみましょ。例えば、昨日の「楽しくない」は2、今の「楽しくない」は5だとします。どちらも「楽しくない」のですが、昨日の2より今の5の方がまだマシだと考えることもできませんか？また、2から5に変化できたのはどんな理由があるでしょう？考えてみると、楽しくなるような発見があるかもしれません。

まわりの人がみんな楽しそうに見える

「みんな楽しそうに見えるのに、自分だけ楽しくない」と嫌な感じを持ちたり焦ったりしていませんか？「みんな楽しそう」なのはどんなところからでしょう。その根拠を具体的に挙げてみましょう。実はそう思い込んでいただけで、「なーんだ、焦ることは全然ないや」と気づけるかもしれません。

笑ったり体を動かしたりしてみよう

「笑うから楽しくなる」という考え方があります。私たちの脳は、その行動に見合った心理状態を生みだします。試しに笑ってみるのもよいでしょう。また、あれこれ考えるのをストップして、体を動かしましょう。脳の神経伝達物質が増えて、気分が安定したり、幸福感が増したりすると言われています。



相談日

10月6日（水），13日（水），20日（水） *全て10時～16時45分

保護者の方の相談もお受けします。日常のどんなことでも構いません。困っていることや

気になることなどありましたら、気軽にご相談ください。

