



9月になり、朝晩は涼しくなりました。ぐっすり眠って夏の疲れをとりましょう。
今月のみなさんへのメッセージは、水野スクールカウンセラーからです。



【不安との向き合い方】 不安ってなに？



本校スクールカウンセラー水野 薫 先生

不安というのは、「大丈夫かな？」という気持ちのことで、誰でも感じる感情の一つです。全ての感情には、なにかを行動させようとするエネルギーがあります。例えば喜び・楽しい・好きなどの感情は「もっとそのことをやろう！」というエネルギー、怒り・嫌・悲しみなどの感情は「このままでは嫌だからなんとかしよう」というエネルギーです。そのために「怒り」を感じたら「壊す」という行動を、嫌だと感じたら「避ける」という行動をとりたくなります。

では「不安という感情」は？というところ、「大丈夫かな？危険があるかもしれないから、安全を確保するために何かしよう」というエネルギーなのです。もし全く不安を感じなければ、例えば車の運転をする時なども慎重にはなれません。「今曲がっても大丈夫かな」という不安を持つからこそ、私達は自分や周りの人の安全に注意を払うことができます。不安も大事で必要な感情なのです。

一方で、不安という感情には増大しやすいという特徴があります。私たちは、不安を感じると「危険な状態」をイメージします。そして「次こんなことも起こるかも」とどんどん連想連鎖をしてしまいます。そうやってイメージしているうちに、始めは「そうなるかも」という一つの可能性だったのに、だんだん「きっとそうなる」と思うようになってしまうのです。脳はイメージと「今起きていること」の区別がつきにくく、身体に「今危険があるかも」という指令を出すので、身体はすぐに戦うか逃げるかの交感神経優位モードになり、ドキドキしたり呼吸も早く浅くなったりします。そんな身体反応が、さらに不安な気持ちを引き起こすという循環になっていきます。

思春期（11歳頃～18歳頃）は、身体も心も頭も大きく変わる時期なので、それだけでも不安定で不安な感じがどこかにあるものです。そして現代は、SNS等で多くの情報を得ることができ、さらに進路を決めなくてはいけない時期も重なって「どうしたらいいのかな」「このままでいいのかな」と不安になりやすい環境にもなっています。さらには、新型コロナウイルス感染症の流行が長期化していることで生活にさまざまな影響が生じ、そのストレスから不安を感じている人も多いことでしょう。

不安を感じたら…



1. 慌てずにそれを「一つの状態」だと受け止め、何が気になっているのかと見つけてみる。
2. 「それがどうなったらいいのかな」と考えてみる。
3. 今自分ができるところと、できないことに分けてみる。

上記のことが大切なのですが、不安を感じて混乱した状態の時に、冷静に自分を見つめ思考を整理することは難しいものです。そんな時は、ぜひ、担任や保健室の先生、スクールカウンセラーなど身近な大人を頼ってみてください。「これぐらいのことで相談していいのかな…」と思わなくて大丈夫。どんな些細なことでも、気になることや不安に感じるものがあったら気軽に話してみてくださいね。

不安の正体を見極め、退治（対峙）する方法を一緒に考えたり見つけたりできると思います。



9月 カウンセリング予定

SC : スクールカウンセラー
SSW : スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
30	31	01 水野SC 13:30~16:30	02 桶谷SC 14:00~18:00	03 藤田SC 12:30~17:30
06	07 清水SSW 13:00~17:00	08	09	10
13 桶谷SC 13:00~17:00	14 清水SSW 13:00~17:00	15	16	17 藤田SC 12:30~17:30
20	21 清水SSW 13:00~17:00	22	23	24
27	28 清水SSW 13:00~17:00	29	30	01

面談を希望する場合はあらかじめ連絡してください。
 ＊来校予定日時は、変更になることがあります。
 ＊カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)
 担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。



“ぐったり”さんはいませんか？



- ☉ 夏の疲れが残っている
- ☉ 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- ☉ クーラーで冷やしすぎている

そんな人は…

- お風呂で体を温める
- 睡眠時間を見直す
- 羽織るものを持っておく

