

配布版は
イラスト
掲載

カウンセラーだより

滝ノ水中学校
スクールカウンセラー

明けましておめでとうございます。新年が明けて、外の冷えた空気がいつもよりキリッと鋭くなったように感じられます。体調を崩しやすい季節のため、健康に気を配りながら楽しく過ごしたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今回はコントロールできること、できないことについてお話しします。人は悩みや不安を抱えている時、何度も同じことを考えてしまっていたり、どうしようもないことにとらわれがちです。悩むことで、良い方向に進むのであればよいですが、悩んでも仕方がないことで悩み続けると、増々つらくなってしまいます。

悩みがあれば、やってみよう！

1. 自分が一体何に悩んでいるかを認識
2. その悩みは、自分がコントロールできるか、コントロールできないかを区別
3. コントロールできないものについては、考えることを諦め、切り替える
4. 時間やエネルギーは、コントロールできることだけに使う

コントロールできないことにエネルギーを使うのではなく、コントロールできることに集中して、頭を使い、行動していけば、自分の心も楽になり、良い結果も生まれてくるのではないのでしょうか。

コントロール〇×

コントロールできること

快適でいられる環境を作る

- ・疲れたら気分転換のためお風呂で歌う
- ・ベッドにもぐりこむ

自分の考え方、とらえ方、行動を変えてみる

- ・良好な人間関係のため、本で読んだスキルやカウンセラーに相談して、取り入れてみる

セルフトーク（心の中の独り言）を使う

- ・テスト前に、私ならきっとできると頭の中でつぶやき、自分を落ち着かせる

コントロールできないこと

他人の感情、反応、言葉、行動

- ・相手を思いやり声をかけたが、不快な気分させた

過去の出来事

- ・トラブルや事故に巻き込まれたこと

天気や自然災害

- ・明日の天気が晴れか雨か

昼放課トークルームを開放してます！

1月は、15日（木）が開放日です。たわいのないおしゃべりでも、相談事でも構いません。気軽に遊びに来てください。

”Just trust yourself, then you will know how to live.”

-Goethe

「自分自身を信じてみるだけでいい。きっと、生きる道が見えてくる。」

-ゲーテ（ドイツを代表する思想家）

冬休み中に 困ったことがあったら…

つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみてください！

- ◆ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ◆ 児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間） 189
- ◆ よりそいホットライン（24時間） 0120-279-338
- ◆ いのちの電話 0120-783-556
0570-783-556
- ◆ チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777
- ◆ 子どもの人権110番（平日8:30-17:15） 0120-007-110

- ◆ プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』
は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若
者向けのWeb空間です匿名・無料で24時間いつ
でも利用することができます