



皆さん、こんにちは。6月から梅雨入りして、雨の日もあれば雲一つない暑い日もあって、日中は暑いかと思ったら日が暮れると涼しかったりして、天候が落ち着かない日々が続いていますね。こういう季節の変わり目は、気分もアップダウンしやすく、落ち着かないですよ。

☆心のちょこっとコラム☆

脱・メンタルポキャ貧で「くじけない心」に！

ところで、皆さんは「ポキャ貧」って言葉、聞いたことありますか？

今となってはほとんど死語であり使われませんが、使うことのできる言葉のバリエーションが少ないことを「ポキャブラリー（＝語彙）が貧困（＝少ない）」を略して「ポキャ貧」と言っていた時期がありました。つまり今皆さんは学校の授業を通して、この「ポキャ貧」にならないように日々頑張っている、とも言えるわけですね。

実はこの「ポキャ貧」、こころの健康に関わるとっても重要なことなんです。

普段、私たちは生活する中でいろんな気持ちになりますよね。そして、それぞれの「気持ち」を適切に表現する「言葉」というものがあります。

さて、どれくらい「気持ちを表す言葉」が書けるでしょうか。ちょっとトライしてみましょう！

<気持ちを表す言葉を思い付く限り書いてみよう！>

どうでした？ どれくらい書けましたか？

たくさん書けた人もいればそうじゃない人もいると思います。ちなみに「気持ちを表す言葉」って実は100種類以上あるそうですよ。びっくりですよ。

ところが、最近はそれらをまとめて表現できる万能な言葉が登場しています。

—————そう、

「ヤバい」「エモい」「ウザい」

です。

これ、すごい万能ですよ。何においても気持ちが揺り動かされれば「ヤバい」し「エモい」んです。嫌なことは「ウザい」んです。何にでも使えますし、周りの人と共通で理解しやすい部分がありますよね。

でもこの万能な言葉、危険なんです！

気持ちって良いことばかりではありません。言うまでもないですが嫌な気持ちもたくさんあります。
良い気持ちは別に何もしなくてもいいですが、嫌な気持ちは対処しないとストレスになって具合悪くなる原因になります。対処するにはまず、

- ①その気持ちの正体をつかむ
- ②どうしてその気持ちになったのかを分析する
- ③どう捉えたらその気持ちを解消できるか、対策を考える

この流れで行うのが大事になります。ですが、「ヤバい」「エモい」「ウザい」を多用していると、①の段階で的確に正体がつかめず、ストレス解消がうまくできず、「くじけやすい心」になってしまいます。

つまり、「ボキャ貧」が「くじけやすい心」を作ってしまうんです！

ストレス社会と言われるこの時代、ぜひとも「脱・メンタルボキャ貧」で「くじげない心」を育てて、楽しい人生を歩んでいきたいですね。(文責：渡辺)

相談室の利用について

1. 相談室をつかえる人は？

新宿西戸山中のみなさんと保護者の方々は、どなたでも利用できます。
また、相談予約がないとき(「どうぞお入りください」の札がドアにあります)は、新宿西戸山中の皆さんは、昼休みと放課後は自由に来室できます。



2. 何の相談をするの？

友達のこと・自分のこと・家族のことで悩んでいたりイライラしたり、疲れたときやなにか気になっていることがあるときなど、どんなことでも相談室で相談することができます。

3. 相談したいけれど、他の人にお話を聞かれたくない時は？

どの先生でも構いませんので「カウンセラーの先生と相談したいです」と言ってください。先生が私たちにつなげてくれますのでそこで予約を取ることができます。

また、私たちに話したことが他の人(友達など)に伝わることは基本的にはありませんので、安心して話してくださいね。

スクールカウンセラー勤務日(7月・8月・9月)

7月

月	火	水	木	金
①	2	3	④	⑤
⑧	9	10	⑪	⑫
15	16	17	⑮	19
⑳	23	24	㉕	26
29	30	31		

8月・9月

月	火	水	木	金
㉔	27	28	㉙	㉚
②	3	4	⑤	⑥
⑨	10	11	⑫	13
16	17	18	⑮	⑰
23	24	25	㉔	㉕
30				

○印→勤務日 月曜と木曜：渡辺 金曜：國府田

※保護者の方の相談、電話での相談もお受けしています。

TEL 03-3227-2110(代表)

・03-3227-2127(直通)

