

相談室だより Vol.2

新宿区立西早稲田中学校
スクールカウンセラー
青沼 後藤 松井

みなさん、こんにちは。2学期が始まり3週間が過ぎました。暑い日が続きましたが、これから少しずつ気温が下がり、色々な活動がしやすくなってきます。勉強、部活動、西早稲田祭の準備など、忙しくも充実した学校生活を、思い切り楽しみましょう。

ポジティブ思考のススメ



日ごろ、物事の考え方について、ポジティブだ、ネガティブだ、という言葉を目にするのが多いと思います。ポジティブ（前向き）な方が良いのはなんとなく分かると思いますが、今回は、どうしてそれがいいのか、どうすれば「前向きな考え方」が出来るようになるかについてお伝えします。

◆ポジティブな考え方だと、どうしていいの？

前向きな考え方をしている時、脳の中ではドーパミンという物質が増加します。ドーパミンが増えると幸福感が増すのですが、同時にやる気が出て、学習効果も高まり、様々なことに適応する力も高まります。脳がこのような状態にあると、自分の行動も変わり、良い循環が生まれてくるのです。

◆どういう考え方が前向きなの？

「前向きな考え方」とは、出来事や状況を肯定的にとらえること、つまり良いイメージを持つことです。困難や失敗に直面した時に「たいしたことじゃない」と気楽に考えるのも良いですが、そこからさらに、「今回はダメだったけど、次にはがんばろう」「失敗したけど、結果から学んだことがある」という考え方ができること、これから先の自分に希望を持つことができます。反対に、「自分が悪いんだ」「あいつのせいだ」と誰かを責め続けたり、「あの時にこうしていれば・・・」と過去にとらわれてしまったりすると、未来に目を向けることができません。それに、ネガティブな考え方では苦しいですね。

◆「前向きな考え方」を身につける方法は？ ⇒ 「よかった探し」で練習しよう。

考え方は人によって癖があるので、変えるのはなかなか大変です。そこで、練習方法をご紹介します。それは、「毎日その日にあった『よかったな』『ありがたいな』と思った体験を1日3こずつ、毎日違うことをノートに書いていく」という方法です。例えば、「友だちが笑わせてくれた」「アイスがおいしかった」「片づけを手伝ってくれた人がいた」などです。だんだんネタがなくなりますが、がんばってください！「家の人を洗たくしてくれた」「水道からきれいな水が出る」など、ふだん当たり前だと思っていることにも広げましょう。これを3～4週間続けます。これは脳のトレーニングで、続けていくうちに、だんだん脳が物事を肯定的に見ることに慣れてきます。

前向きに考えることで色々なことがうまく回っていくはずですよ。ぜひ、日々の生活の中で、身近な「よかった」を見つけ、ポジティブ思考を身につけてくださいね。



相談室のご案内



相談室は、西早稲田中のみなさんが利用できる場所です。

- ・勉強・部活・友だち・自分自身のこと・家族のことなどで、相談したい
- ・困っているというわけではないけど、ゆっくりお話をしたい
- ・なんとなく気持ちがイライラ・ソワソワして落ち着かない 気持ちを落ち着かせたい

などという人のために、休み時間や放課後などに開室しています。

カウンセラーと一対一でお話したいときには、個別の面談を予約することができます。
担任や保健室の岡村先生に伝えるか、カウンセラーに直接声をかけてください。

相談室の場所： 2階。保健室の隣です。

開室日時： 月、水、木、金曜日

月・木曜日 10:00～16:30 (青沼)

水・金曜日 9:00～17:00 (後藤・松井)

*勤務日や時間は変更する場合があります。

予約方法：養護教諭の荒川先生や担任の先生に申し込むか、直接相談室に来て予約を取ることができます。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願い致します。

*相談室直通電話 03-3205-9940 までお電話ください。

◆ご予約をご希望の方は、留守番電話に、以下の内容を入れてください。

- ・お子様の学年・組・お名前
- ・お電話をくださった方のお名前
- ・折り返しご連絡可能な電話番号

⇒スクールカウンセラーから折り返しご連絡差し上げた上で、相談の日時を決めさせていただきます。通常は、月・水・木・金曜日に勤務しています。

*担任の先生にご連絡いただいたの申し込みも可能です。

*相談室不在でつながらない場合や、カウンセラーから折り返しの連絡がない場合には、再度ご連絡いただくか、学校代表番号 03-3205-9674 までお電話をください。

お子様に関わることでしたら、どんな内容でも結構です。お気軽にご相談ください。一緒に考えさせていただきます。