

スクールカウンセラーだより



令和5年6月

名西高等学校スクールカウンセラー

國見 由紀

こんにちは。元気に学校生活を送っていますか？梅雨の季節ですね。じめじめして気分も晴れない日があったり体調を崩したりしやすい季節です。気分がもやもやして晴れない人は、気軽に話しに来てください。皆さんが楽しく充実した学校生活を送ることができるよう応援しています。

私たちは、楽しいことや嬉しいこと、悲しいこと、腹が立ったこと等があった時、人に話したくなることはありませんか？話を聴いてもらうことにはたくさんのメリットがあります。

☆情報や気持ちの整理ができる

話すことで状況を振り返って整理し、より良い選択をできるようになります。それは、その悩みや問題を自分自身と切り離して考えられるようになるからです。自分が問題の中にいる時は、感情的になり、問題や悩みの本当の部分が見えなくなることがあります。そんな時は、話すことで客観的な視点を取り戻すことができます。

☆ストレス発散

人と楽しいことを話して一緒に盛り上がるがありますが、それだけで気分を切り替えられ、ストレス発散になります。その中で、自分が話した気持ちを人に【共感】してもらえると自分自身にとってポジティブな思いも高めることができます。また、嫌な気持ち、しんどい気持ち等、思っていることを吐き出すことで問題が解決しなくても気持ちを軽くすることができます。つまり、話すことで「すっきりする【カタルシス効果】」を得ることができます。

☆気づき、アイデア、洞察が生まれる

話すことは、“頭の中にある自分の考えを相手に説明する”という力を使うことです。それは一人で考えている状態とは違って、自分自身の考えを客観視することにつながります。また、話すことで、その内容を再度、振り返ることにつながるので、自分の思いや考えを見直して、気づきが生まれ、新たなつながりや洞察が生まれることがあります。

☆多様な視点を持てる

人に話をすることで、違った立場の人の意見や考えを聞くことができます。例えば、聞き手の人が質問をしてくれたりすると、自分では不思議に思わなかったことも他の人には不思議なことなんだ…ということを知ることができます。一人ではなかなか自分以外の人の考えや意見を思い浮かべることは難しいですが、人と話すことで違った視点で物事を見られるようになります。

他にも話をすることの良い効果はたくさんあります。そして、大切な話はもちろん、たわいもないことであつたとしても、友達に話したら「知らない間に広がっちゃった…」という場合もあります。そうなる、話をすることが不安になってしまいますよね。お互いに話したこと、聞いたことは大切に扱いましょう！

相談日（6月）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

スクールカウンセリングの 申し込み方法

担任の先生か養護の和田先生にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。相談日時を調整して、お知らせします。