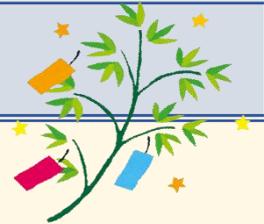


夏直前！目標におけて、きりかえていこう！！



「今」が大事です

期末考査が終わり、ほっとしている人も多いでしょう。5～6月の九州大会や各種大会もひと段落し、次の全国大会出場やコンクールを控えている人も多くいます。これからは、技術面だけではなく、精神面も強化して、悔いのない夏を過ごしてください。また、ご家族など、皆を支えてくれた周囲の人たちへの感謝の気持ちも忘れないようにして欲しいと思います。周囲の人も、感謝されたいからサポートするのではないので、突然感謝の言葉をいわれるとびっくりされるかもしれませんが、「ありがとう」の一言でとても励みになります。このように、**お互いが相手を思いやる気持ち**があれば、人間関係をうまく築くことができることが多いです。しかし、誰かと接した時に、ちょっとした言い間違いや、意見の食い違いがあるのは当たり前のことです。では、周囲と意見があわない時や、うまくいかない時に、どのように対応すればいいのかについて考えてみましょう。

オーストリアの心理学者 アルフレッド・アドラー（1870-1937）は、「**全ての悩みは人間関係から生じる**」、「**今の（悩んでいる）状況は自分が選りつたもの**」だと言っています。また、誰かとうまくいかなかった時に、自分がどう対処するのかは「**自分の選り**」にかかっていると考えます。例えば、誰かと言い合いになったあと、①このまま仲たがいたまま ⇔ ②関係修復をはかる のうち、自分で選りをするということです。自分で何も選りしないで、「相手が何もしてくれない」、「誰もわかってくれない」と人に任せるのではなく、「**あなたがどうしたいのか**」ということを第一に考えて行動するように提言しました。相手を思いやることは大切ですが、自分の意思をおさえてまで相手に合わせる必要はないということです。

また、選りをするときには、「**他人に責任を負わせてはいけない**」、「**問題の先延ばしはいけない**」とも言っています。これは、「誰かに指示してくれるのを待つ」行為となり、判断を人に任せ、責任逃れをしていることになると思います。選りする時は必ず責任がついてまわります。3年生は、進路の選りで、周囲の意見ばかりをきいて自分の意思がない場合に、もしかしたら、その後うまくいかなかった時に、誰かのせいにしてしまうかもしれません。後悔するのなら自分で選りしたほうが納得いきませんか。後悔するかもしれないけれども「**自分で全て責任をとる覚悟を持つ**」ことも大事です。間違ったときは、修正すればいい。今、自分のことをしっかり考え、将来の道を選りしていきましょう。

ここではアドラーの思想を紹介しましたが、ここにあげた内容が正解というわけではありません。いろいろな思考方法、手段がありますので、あくまでも参考にしてください。



アドラーの言葉

- ・人は自己の目標に向かって生きる
- ・自己受容は幸福への第一歩である
- ・目標に到達するためには、自己の変革が必要である

参照：『嫌われる勇気』岸見一郎・古賀史健 著（ダイヤモンド社：2013）

「ネガティブ思考」にならないために

5月に行われたスクールカウンセラー・青山のぞみ先生の講話「ストレス対処法」で、ネガティブな感情との向き合い方の教えていただきました。「私なんて」「どうせ…」などのマイナス思考は「心理的視野狭窄（きょうさく）の状態」で、その状態の時は、自分でどうこうしようとしても思考判断力が落ちていきますので、逆効果になりやすいです。

▶何もしたくない…という気持ちは、あなたの本当の気持ちです。

時間が許すのであれば、相談して休養しましょう。

▶自分の好きな音楽や食べ物、仲のいい人とくつろいだ空間で話をきいてもらいましょう。

▶幸せホルモン（セロトニン）を増やしましょう。

睡眠を多くとる、朝日をあびる、散歩などの有酸素運動をすることで「やる気」がでます。

★セロトニンを増やす呼吸法を紹介します

- ① 洋服のウエストは少しゆるめます
 - ② 腹筋に力を入れ、おしりをきゅっと閉めるように意識しながら、10～15秒かけてゆっくりと息を吐ききります（おへそ周りの筋肉が緊張するのを確認します）
 - ③ 腹筋とおしりの力をゆるめ、その反動で自然に息を吸います
- ②と③を1分間に3～4回繰り返し5分ほど続けましょう。
就寝前にやってみると熟睡できます！



このほかにも、ペットとふれあうアニマルセラピーやマッサージなどもあります。

コロナ禍以降は、近場でのキャンプが流行しました。「ソロキャン」や「グランピング」なども人気です。数年前にとった生徒アンケートでは、カラオケが人気でした。「一人カラオケ」も発散できそうです。

自分好みの、自分にあったストレス解消法で、心身の状態を整えていきましょう。



スクールカウンセラー青山のぞみ先生来校日…ご都合により一部変更

★マークは定時制も勤務いただく日（定時制は17:00～21:00）

※変更日 8月2日（金）→7月19日（金）PMと、9月17日（火）PM

9月6日（金）→9月3日（火）終日

7月	2日（火）13:00～17:00	11月	8日（金）8:30～17:30
7月	12日（金）13:00～17:00 ★	11月	22日（金）13:00～17:00 ★
7月	19日（金）13:00～17:00	12月	13日（金）13:00～17:00 ★
9月	3日（金）8:30～17:30	1月	10日（金）8:30～17:30
9月	17日（火）13:00～17:00	2月	7日（金）13:00～17:00 ★
9月	27日（金）13:00～17:00 ★	3月	14日（金）13:00～17:00
10月	11日（金）8:30～17:30	※ 夏休み中のカウンセリングは ありません	
10月	25日（金）13:00～17:00 ★		

相談したい時 → 身近な先生（担任、顧問、養護教諭など）に連絡するか、
直接、教育相談係（富永）まで予約をお願いします（電話0952-30-8571）

