



わたし、アナタ、min-na

No.6

そのすがたがうれしい

相談室編

2020年 7月 6日 市立札幌開成中等教育学校便り
〒065-8558 札幌市東区北22条東21丁目1-1
TEL 011-788-6987(代表) FAX 011-781-5629
HP <http://www.kaisei-s.sapporo-c.ed.jp/>

学校が再開してから 1ヶ月が過ぎました。みなさん、学校生活のリズムには慣れましたか？ 分散登校のゆったりした日課から通常の日課という大きな変化があり、心身共に疲れている人もいることと思います。また、些細なことにイライラしたり、悲しくなったりすることもあるかもしれません。



※下記の文章は「保健室からこんにちは」No.1の記事です。休校中の発行だったのでHPのみのおたよりでした。まだ読んでない人のために一部ご紹介します。内容は新型コロナウイルスのことですが、これを今、みなさんが抱えていること(例えば勉強のこと、進路のことなど)に置き換えて読んでみてください。

なんだかいつもと違う自分……

その怒りやイライラの正体は…？

今、新型コロナウイルスに関する情報が毎日テレビやネットから入ってきますが、最近はその情報の中に、個人を中傷するものや特定の何かを非難する内容のものが増えています。(「自粛警察」ということばも登場していますね)情報の発信者は何らかの怒りを持っている様子が見られます。

心理学では怒りは「第2の感情」と言われていて、必ずその前に先行する「第1の感情」があります。それが本当の気持ちです。

みなさんはどうですか？ 些細なことで怒ったり泣いたり、イライラしたり、集中できなくなったり、いつもの自分の状態とは違うな、と感じている人はいませんか？



これからどうすればいいんだろう

実は、それは当たり前のことなのです。なぜなら、私達の脳は大きな変化を嫌うから。だから、不安や恐怖はあってもいい。と今の自分の状態にOKを出してあげましょう。一度自分の状態を受け容れると気持ちが切り替わり、次のこと(未来)を考えることができます。

【7月のスクールカウンセラー・相談支援パートナー 相談日】

スクールカウンセラー	滝川 秀子さん	7/6(月)、7/13(月)、7/20(月)
	太田 滋春さん	7/1(水)、7/8(水)、7/15(水)、7/22(水)
相談支援パートナー	栗田 正樹さん	7/1(水)、7/8(水)、7/15(水)、7/22(水)
	山吹はるえさん	7/3(金)、7/7(火)、7/10(金)、7/14(火) 7/17(金)、7/21(火)、7/28(火)、7/31(金)
相談支援パートナー 学びのサポーター	富長 佑来さん	7/2(木)、7/6(月)、7/9(木)、7/13(月) 7/16(木)、7/20(月)、7/27(月)、7/30(木)