

カウンセラーだより

令和7年5月 NO.2
千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草 伸之

学校はまだ始まったばかり、だから大丈夫！
イライラ、ドキドキ、モヤモヤしたら・・・



5月に入り、心も体も元気、そして意欲的に授業や部活動に取り組めていれば大丈夫！そのままのペースで学校生活を続けましょう。

でも、なんとなく落ち着かず「イライラ」する、ちょっと不安で「ドキドキ」する、理由はわからないが「モヤモヤ」する、といった人もいます。それはきっと「ストレス」かもしれません。でも大丈夫！学校生活は、まだ始まったばかり。今回は、自分でできる、家庭でできる、ストレスの軽減方法を提案します。

【自分でできる、家庭でできる、ストレス軽減の方法】

◆呼吸を整える・・・鼻から吸って口から出す

「イライラ」、「ドキドキ」、「モヤモヤ」しているときは、呼吸が浅く、速くなっています。息を鼻から深く吸って、お腹にため、吐く時は口からゆっくり吐き出します。それを何度か繰り返すと身体と心が落ちついてきます。この方法は、緊張する場面でも使えます！

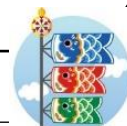
◆ノートに書き出す・・・ストレスの原因を探す

「イライラ」、「ドキドキ」、「モヤモヤ」には、きっと理由があります。その理由をたくさん書き出します。目に見える形にすると、自分が何に対してストレスを感じているか整理ができ理解することが出来ます。そこにヒントが見つかります。

◆セルフトーク・・・自分を信じる！

セルフトークとは自分で自分に言葉をかけることです。「イライラ」、「ドキドキ」、「モヤモヤ」しているとき、心が落ちつく言葉を自分にかかけます。「大丈夫」、「よく頑張っている」、「前も乗り越えられた」、「私にはこのお守りがある」など、自分をほめるなどの言葉を自分に発します。

【誰かに自分の気持ちを話す！】



◆誰かに「イライラ」、「ドキドキ」、「モヤモヤ」した気持ちを聞いてもらう

何より、一番良いのは、自分の「今の気持ちを誰かに話す」というやり方です。自分の気持ちを誰かに話すことで、気持ちが「ほっと」したり「スッキリ」したりします。誰かと一緒に考えることで、一人で考えていた時とは違った考え方やとらえ方があることにも気づきます。

また、良いアイデアが浮かんだり、すぐに解決策が見つからなかったとしても、解決の糸口が見つかったり、何より、きっと気分が楽になるはずです。

ぜひ、スクールカウンセラーも、その誰かの一人としてご活用してください。

●5月のカウンセラーが来室している日：木曜日 8:30～16:30（昼休み、放課後も可能）

◎5月＝1日（木）、8日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木）

□保護者の方の来室相談、電話相談も可能です。 ☎043-251-6245（直通ではありません）

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆