

カウンセラーだより

令和7年9月 NO.5
千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草伸之

季節は、確実に秋へ！

夏休みが終わり、学校が再開しましたが、まだまだ残暑が続き、連日の暑さには心身が疲れてしまいますね。一方で、朝夕は少しずつ涼しくもなり、秋を感じるようになってきました。きっと、秋分の日を迎える頃には、『一日が短くなったなあ』と感じていると思います。



さて、これから学期末テスト、そして、3年生は進路決定に向けてスパートをする時期を迎えました。学校は始まりましたが、なかなか軌道にのれない、夏の疲れが体にも心にもある、なんとなく不安がある等、ありましたら、誰かに話すことできっと気持ちがすっきりします。そんなとき、学校にはスクールカウンセラー（SC）もいますので、ぜひ活用してください。

【悩んだとき、どう対処すればよいか】

「悩んでいるとき」は、脳が完全にストップした状態・・・思考停止状態になります。

- 悩んでいるとき、頭の中で、思考する脳は停止しています。
- 悩んでいるとき、唯一動いている脳は、感情系の脳になります。

●悩んでいるときは、結果的に「どうしよう」、「やばい」、「困った」などの不安が優先されます。

「悩み」の解決策を考えてみよう・・・あなたは、①、②のどちらを選んでいきますか？

悩みを自覚する、「この悩み、解決策が見つからない」、「どうしたらよいかな」行き詰まる！

①人に話を聞く、体を動かすなど脳に刺激を与える ②自分の脳に頼る、脳に刺激を与えない

①悩みが整理され、糸口が見つかる ②曖昧なまま、嫌な記憶、嫌な感情が出てくる

①思考が進み、悩みが晴れ、解決する ②不安が膨らみ、悩みが深まる

◆皆さんは、①、②のどちらの思考になっていますか？これは、脳の「癖（くせ）」でもあります。もし、②の「癖」になっているとしたら、①の「癖」に変えていきます。

①の「癖」に変えるため意識すること・・・悩んだり、上手くいかなかったりした時にすること！

- 今までと違うことをやる、○新しいものに触れる、○身体を動かす
- 夜は考えずに寝る、○オンオフの切り替えを意識する

◆参考・引用：プレジデント社 「PRESIDENT」2024, 3月号より
加藤俊徳 脳内科医、脳の学校代表 昭和大学 客員教授

●9月のカウンセラーが来室している日：木曜日 8:30～16:30

◎9月＝4日（木）、11日（木）、25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◆