



秋の深まりを感じる頃になって参りました。朝の登校時間の寒さに、登校する時間が「しんどいなあ…」とため息がでるころでもあります。頭が痛かったり、お腹が痛かったりと体の不調、感じていませんか？

体や心の疲れが出やすいこの時期には、自律神経(じりつしんけい)の調子をとのえる取り組みが大切です。自律神経を整えるためには、このようなことが有効です。参考にしてみてください。

①ぬるま湯にゆっくりつかる②夜更かしをしない(夜はしっかり寝ましょう)③朝ご飯を食べる④軽い運動をする⑤朝日を浴びる

SOSの出し方について

カウンセリングルームでは、いろんな皆さんの「気になる!」をテーマに話し合いを行います。最近では、「小学校からずっとずっと気になって悩んでいた。」との相談も増えてきています。長い時間をかけて大きな悩みになった問題には、どこからほぐしていったら良いのだろうと、、、心が前向きになれないことは誰にでも、起きることです。

みなさんは、自分がピンチになったとき、だれに相談しますか？家族でしょうか、お友達でしょうか。それとも先生でしょうか。中には「誰にも相談をしない」という人もいるかもしれません。

ピンチの状態が続くと、ハラハラ、もやもや、イライラ、ドキドキのストレス状態になります。人間はストレスの状態が長く続くと前頭葉の働きが鈍くなり、解決に向かう力が働きにくくなります。そうすると、心と、体にとってとてもつらい状態が続きますので、ピンチの時には、「できるだけはやくSOSを出す」ことが大事です。

SOSの出し方



- ① 自分の信頼できる頼ることができる人を3人見つけておく。
- ② 相談するときの最初の言葉を見つけておく。(例文は下にあげています)
- ③ 相談では「起きた出来事」「その時感じた自分の気持ち」を伝える。
- ④ 友達のピンチを察知したら信頼ができる大人に伝える。

先生のところまで寄り添ってつれていけたらベターです。

SOSを出すことは、援助を受け入れ、自分のピンチを乗り越えるだけではなく、自分自身を助ける行動です。自分を助けることができると、人を助ける行動もとやすくなります。

その観点から、カウンセリングルームに相談に来てくれている人たちを、私、カウンセラーは「本当に強い人たちだなあ」と感じますし、果敢に自分と向かい合っている方々として受け止めています。

自分自身のために、勇気を使って自分を大事にしましょう。また、友達からの相談を受ける人は、相手から勇気をもって選ばれた人です。相談してきてくれた友人に、リスペクトをもって、受け止めましょう。

相談の始めかた。自分が言いやすい言葉を選んで、使ってみよう。

始まりの言葉の例

- ・相談したいことがあるんだけど、後で、少しいいかな、
- ・うまく話せるか自信がないけれど、
- ・何から話せばいいのかわからないけれど、
- ・自分が、今、どうすればいいのかわからなくて、
- ・本当は、何度も相談しようと思ったんだけど、

