



生徒の皆さん、保護者の皆さま

スクールカウンセラー便り

2025年12月2日

川崎市立有馬中学校

永田 麻里

日が暮れるのがはやくなり、とつぷりと暗くなるようになりました。なんだか1日1日過ぎるのが早いなあと感じることはありませんか。夜が長くなった分、ゲームや SNS をする時間も長くなっているかもしれません。どんなに楽しいコンテンツがあっても、ここで止めておこうと思えるとよいですね。



不安な気持ちを小さくしよう



さて皆さんは生活のなかで、どのぐらい不安な気持ちになることがあるでしょうか。3年生は進路に向けて忙しくなり、1、2年生は部活や委員会でも重要や役割を担うことになってきます。そんな時、「どうしよう」「だいじょうぶかな」と不安を感じるが多くなるかもしれません。「授業で発表がある」「大事なテストが始まる」などのイベント関係から、「Aさんが今日はなんかそっけなかったけど、嫌われたかな?」「こんなことしたら先生から叱られるかな」などの人間関係関連のことまで、不安や心配はいろいろな場面で起こります。時には、眠れなくなるほど不安や心配が大きくなることもあります。しかし、この不安な気持ちがあるからこそ、テスト前にしっかり準備しようと思えたり、自分の行動に気を付けようと思えたりします。自分の不安な気持ちをコントロールして、不要な不安は小さくできるようにすることができるとよいと思いませんか。

今日はその方法について紹介します。

① 不安を感じるとまずは身体が緊張するので、深呼吸 = 3秒吸って～7秒吐いて～をやってみよう。

ただの深呼吸と侮るなかれ。特に吐くことに意識を持って長く吐いてみましょう。

② 不安なときには、その不安を大きくしようとする「いたずら妖精」が飛び回ります。

いたずら妖精とは? ネガティブ思考…すべてを悪い方向に考える

白黒思考…「いつも失敗」「絶対むり」などいちかばちかの考え

べき思考…こうでなくてはならない、こうすべき、例えば完璧にすべきなど

これらの思考はどうしても不安を大きくしてしまいます。そんな時には、これらの考えが「本当にそうかな?そんなことはないかも」と疑ってみることで。自分の頭の中での考えですが、ちょっと離れて自分の頭の中を外から眺めてみてみましょう。いたずら妖精のせいで不安が大きくなっているのかもしれない。現実には起こっていることを見極めていきましょう。

どうしても不安が大きくて頭の中をぐるぐるしてしまうようなときには、一緒に相談室で考えていきましょう。相談室は火曜日に開いています。月予定の☆印が開室日のマークです。

保護者の皆様は、相談室直通電話もご利用ください。開室日に繋がります。不在時には留守番機能がついていますので、折り返し連絡させていただきます。

相談室直通電話:044-855-9470

事前に担任の先生、特別支援コーディネーター、養護教諭を通じて予約を入れることもできます。