

スクールカウンセラーだより

令和7年6月20日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



雨の多い季節になりました。湿気も多く気分がスッキリしない日もあります。ただ雨は一方で興奮を抑え気分を落ち着かせる働きもありますし、しとしと降る雨音のリズムにはリラックス効果があると言われています。また道端に目をやると、青やピンクの彩りを添えてくれる紫陽花（あじさい）の花たちがそっと爽やかさを運んでくれています。何だか退屈な雨の休日には、読みかけて忘れていた本にもう一度チャレンジしてみるのも良いかもしれません。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎1～2学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	6月	7月	9月
小島（火）	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日	2日 9日 16日 30日
千早（金）	6日 13日 23日(月) 27日	4日 11日	5日 12日 19日 26日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

*ネガティブな感情～不安～についてもっと知りましょう

「もうすぐ定期テスト、大丈夫かな」、「明日の試合、ミスしたらどうしよう」など、大切なときほど私たちは不安を感じることがありますね。でも不安は果たして私たちの敵なのでしょうか？確かにあまりに不安が大き過ぎると、緊張感から力を発揮できなくなったりエネルギーが低減してしまったりなど、マイナスな面もあるかもしれません。

*不安のもうひとつの役割

しかし、不安には私たちに「危険や失敗を回避するための準備を促す役割」もあるので。「試験の前に苦手なところを復習しておこう」とか「相手チームのデータを入手しておこう」などといった準備がそうです。また、適度な不安は逆に集中力を高め、パフォーマンスの質を高めるといいう興味深い研究もあります。（ヤーキーズ・ドットソン曲線）

*大切なのは「対処能力」と「ものごとのとらえ方」

私たちは、たとえ不安を感じてもそのことに対処する方法を考えようとしますし、視点を変えてみることで状況を冷静にとらえることもできます。対処する力が落ちたり、ネガ

タイプにとらえ過ぎたりすることで、不安が必要以上に大きくなってしまう可能性もあります。それではどういうふうに不安とつき合っていけば良いのでしょうか？

A 不安の感情はどのようなふうになるのでしょうか？

私たちの感情は身体や脳のいろいろな状態が複雑にからみ合って生まれます。その主な原因には次のようなものがあります。

- ①**自律神経系のバランス**：活動を活発にする働きをもつ交感神経と身体をリラックスさせる副交感神経の働きで私たちの呼吸や心拍数が正常に保たれていますが、このバランスがくずれるとメンタルにも影響があらわれます。
- ②**扁桃体（大脳辺縁系にある）の反応**：快・不快や恐怖・安全などに反応して私たちの生命の維持に関わっていますが、反応が過ぎるとネガティブな感情を起こしやすいと言われています。
- ③**過去の経験や学習で身についた反応**：過去の大きなストレスの経験が繰り返される場合、不安になる近道ルートが出来てしまいます。トラウマ反応などもその一つです。
- ④**身体の感覚やメンタル面での繊細さ**：皮膚感覚や光・音など環境要因に特に敏感な人は、不安になりやすいと言われています。ストレスからの回避が必要です。



B 不安への対処法は？

①**睡眠・食事はしっかりとる**

睡眠不足は自律神経のバランスをくずしてしまいます。できるだけ寝る時間と起きる時間は毎日一定にすることがメンタルの安定への第一歩です。肉・魚などタンパク質を多く含んだ食べ物はセロトニン（気分を落ち着かせる神経伝達物質の一種）に効果があります。セロトニンが不足すると脳の疲労につながると言われています。

②**まずは不安なことを書き出してみる**

書いた中で、「自分の力ではどうにもできないこと」と「何か方略がありそうなこと」に分けてみる。一つでもできることを探して実行できたら自分をほめてあげましょう。その方略は次の機会にも役に立つはずです。

③**日頃から自分なりのストレスの対処法をもつ**

不安とストレスは密接な関係にあります。どちらかが高まると一方も強くなってしまいます。普段から自分のストレス反応に早めに気づくことが大切です。休息をとったり好きなことでリラックスしたりしてストレスをため込まないようにしましょう。

④**ネガティブな思考におちいりやすい人は考え方のくせを見直してみよう！**

誰しも考え方のくせはあるものです。それも個性の一つといえますが、他人の評価を気にし過ぎたり、思い込みが激しかったりなど偏った考え方をしていないか、振り返ってみると、不安の種がかくれているかも知れません。

*今回は、ネガティブ感情の一つである「不安」について考えてみました。

自分なりの対処法を試してみて、それでも強い不安、繰り返す不安につらい思いを経験したら、身近な大人の方々に話してみることをおすすめします。

「こんな些細なことで」と思わずに相談してください。一緒に解決法を考えましょう！

