

# カウンセラーだよ1月号



令和5年1月

新年あけましておめでとうございます。スクール・カウンセラーの都築です。

年末年始は、みなさんはどこかに行かれましたか？楽しいこと、うれしいこと、反対に、腹が立ったこと、悲しかったことはありましたか？みなさんは、そういう時のいろいろな自分の気持ち・感情を大事にしていますか？楽しさ、うれしさのような心地良い感情も、怒り、悲しみ、不安のような不快な感情もどちらも大事です。なぜなら、不快な感情をすべて押し込めたり無視したりすると、感情の爆発や八つ当たりなど思いもかけないところで出てきてしまったり、頭痛や腹痛など体調が悪くなったりするからです。

ストレスからくる頭痛、腹痛、微熱などがある人は、ときどき自分の気持ちを振り返ってください。

- ◆だれかに嫌なことをいわれても、いつも我慢していないかな？
- ◆勉強面でわからない所がたくさんあって内心不安でも、そのままにしていないかな？
- ◆他の人と話したいけれど話せなくて、寂しい思いを抱えていないかな？

しかし、不快な感情にもそれぞれ役割があります。もし「怒り」がなければ、自分の権利が侵害されたとき自己主張ができません。「心配」がなければ、先のことを考えて準備しないでしょう。「不安」がなければ、危険なことをしてしまうかもしれません。「恥ずかしさ」がなければ、とんでもないおかしな格好をしたり、おかしなことを言ったりするかもしれません。「悲しみ」がなければ、他人の気持ちを思いやるのが難しいでしょう。

怒り、不安などの不快な感情は、信頼できる人に聞いてもらって少しスッキリしたり、その気持ちを相手に上手に表現したり（自他を尊重した自己表現：アサーション）、趣味やスポーツなどで発散したり（気晴らし行動）するといいです。でも、不快な感情があまりにも強かったり、いつまでも長引いたり、うまく解消できなかつたりすると、心身ともに不調になるので、そういうときは早めに相談してください。

## <学生相談室>

相談時間：12:30～17:30（受付は17時まで）

相談場所：福利厚生会館1階の保健室内の相談室、2階の相談室（売店横）

電話：0565-36-5844（保健室） メール：[soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)

スクール・カウンセラー：原賀（月～木） 都築（木・金）

## <グループ活動>

毎回、みんなでテーマを決めて、おしゃべりします。興味のある人はお話しに来てください。

次回：1月19日、12:45～13:15 場所：保健室内の相談室