



こころの整理箱

No.10



スクールカウンセラー 小村 緩岳

一年間ありがとうございました

スクールカウンセラーの小村緩岳（おむらやすたか）です。「こころの整理箱 第10号」をお届けします。3月4日が本年度の勤務最終日となり、「こころの整理箱」も本年度最後となりました。そこで、今年度一年間の「こころの整理箱」の主なテーマを振り返ってみました。

「こころ」は「体・感情・思考・環境・行動・人間関係」など多くのものがつながりあっています。全部を変えるのは難しくても、小さいことでもどこか一つ変えることができれば、それが全体に波及することもあります。ほかならぬ自分のために、ちょっとだけ時間と手間をかけてほしいと願っています。

こころの整理箱総集編

◆ 第1号「自己紹介・相談（カウンセリング）とは」

- 相談することの大切さについて解説しました。人は困りごと、悩みごとがあるからこそ成長できるのだと思いますが、一人で抱えすぎてその重みに押しつぶされることは避けなければなりません。
- 誰か話せる相手、自分のことを共有できる相手をもっておくことは大きい助けになります。相談することは「弱さ」ではありません。あなたを助けてくれるツールと考えて、積極的に利用しましょう。

◆ 第2号「レジリエンス・強み」

- こころが傷ついても、それを跳ね返す柔軟な強さのことをレジリエンスと言います。あなた自身の「強み（好きなことや得意なことなど）」がそれを高めます。「自分のいいところ」を見つけて、活用するようにしたいですね。

◆ 第3号「スモールステップ・気持ちを楽にする考え方」

- 物事を「どう考えるか」によって、気持ちや行動が変わってきます。「環境」が変わらなくても、「考え」を選択して気持ちや行動を変えることはできるのです。「がんばりすぎないために」自分を楽にする考えを持ちたいですね。

◆ 第4号「上手に休む！ ～パフォーマンスを維持する3つの方法」

- 夏休みなどの長期の休みなどは生活リズムが崩れやすいものですが、適度な緊張感をもってリズムを整えた生活が、むしろ適切な休養に結びつきます。休み明けのパフォーマンス向上にもつながりますよ。

◆ 第5号「感情と感情のコントロール」

- 人には様々な感情がありますが、感情に飲み込まれてしまうと、つらいものです。特に「怒り」は心身や人間関係にも深刻なダメージを与えるので、アンガーマネジメントなどコントロールする術をもっておくといいです。

◆ 第6号「完ぺき主義」「脱・完ぺき主義」

- 完ぺき主義にはいい面もありますが、行き過ぎるとどんどん自分や人を厳しく追い詰めていって必要以上に苦しむ原因になることもあります。自分への「やさしさ」を高めてバランスをとれるといいですね。

◆ 第7号「未来志向の思考法」

- 未来志向とは「意志の力」でもあります。目標を持って継続的に、着実な一歩を続けることが将来的な成功につながります。そのためには、過去よりも『今』を大切に考えることが大切です。

◆ 第8号「人間関係を楽にするコミュニケーション」

- 人間関係は悩みの種ですが、「話を聴くこと」や「適度な自己表現」など肯定的なコミュニケーションによって人との距離感を保つことで負担感を軽くできる可能性があります。必ずしも「なかよく」する必要はないですが、よい人間関係には心身ともに健康効果が期待できます。

◆ 第9号「名言・自分を助けてくれる言葉をもとう」

- 「言葉」は人の心そのものです。どういう言葉を使うか、それも自分の心の中の言葉（つぶやき）を変えることによって心のありようも変わってきます。自分を変えたいのであれば、まず「言葉使い」を変えてみましょう。そのためにも読書や名言などで、自分を支えてくれる言葉に出会えるといいですね。

一年間、お読みいただきありがとうございました。

3年生の皆さん、これまでの努力が実ることを祈っています。1・2年生の皆さんも、一日一日を大切に過ごしてください。皆さんが笑顔で新年度を迎えられることを祈っています。