

## 教育相談のお知らせ

月日が経つのは早いもので、今年も残りわずかとなりました。さて、4月にお知らせ致しましたように、本校では臨床心理士の中筋裕子さんをスクールカウンセラーとしてお迎えして教育相談を実施しています。1月、2月、3月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

### 《1月、2月、3月の予定》

#### 1. 日 時

なかすじ ゆうこ

#### スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

1月： 11日（火）、18日（火）、25（火）

2月： 1日（火）、8日（火）、15日（火）、22日（火）

3月： 22日（火）



11：10～12：00（授業中）……保護者からのご相談

12：10～12：50（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：30～14：20（授業中）……保護者からのご相談

14：25～15：15（授業中）……保護者からのご相談

15：25～16：50（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

#### 2. 場 所 相談室（本館1階）

（相談室前の階段下左手に待合場所があります）

#### 3. 相談申し込み方法（次のうちいずれかで）

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

\*保護者の方は、事前に電話でお問い合わせ下さい。 (06-6303-5661 北野高等学校 保健室)

## 《スクールカウンセラー 中筋 裕子さんからのメッセージ》

どんな状況でも、できるだけ自分の感情をコントロールして冷静であるためにはどうしたらいいですか

10月に行われた「集中力アップ講座」のアンケートにこんなことを書いてくれた生徒さんがいました。



「感情のコントロールができない」「感情をコントロールできるようになりたい」という表現、誰も一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

「感情がコントロールできない」と感じる場面はどのようなものでしょうか。『失恋のショックで涙が止まらない』『すぐカッとなって怒鳴ってしまう』…などでしょうか。受験生の皆さんの中には、『緊張で頭が真っ白にならないよう、感情をコントロールしたい』と思っている人もいます。

ところで皆さんは、ネガティブな感情（例えば不安）を、なくすことを「感情のコントロール」だと思っていないですか？実は、これは大きな間違いなのです。

「不安」「恐怖」「苦痛」などのネガティブな感情は、私達の体が、暑ければ発汗し、ウィルスが侵入すれば発熱するのと同じように、いのちを守るためにプログラムされた、重要な役割があります。ですから、暑い時に汗を止められないのと同様に、ストレス下にある時に不安や緊張を感じないようにすることはできないし、する必要のないことなのです。ただ、こういったネガティブな感情は、身体にとって「危険信号」となるため、「心臓がドキドキする」「顔が赤くなる」「冷や汗が出る」などの逃走反応が出されます。これは、原始的な脳である、大脳辺縁系にある「扁桃体」の働きによるそうです。原始社会において、本当に天敵から逃げなければならない、という状況には必要だったのでしょうが、現代社会においては、そういった反応はできるだけしたくない…という場合の方が多いですね。



そんな時に役に立つのは、「落ち着け自分」「怖くない怖くない」などと感情を否定することではなく、むしろネガティブな感情を積極的に「安全に感じることができるようになること」なのです。例えば、大きな蜘蛛を見て「怖い！気持ち悪い」と感じている自分を認めてあげて、素直に言葉にすることで、感情と距離が取れ、

怖い気持ちが沈静してゆくということが、実験でも検証されています。

このように、「今自分が感じている感情は何か？」と、感情に名前を付けることを「感情のラベリング」と言います。具体的に言語化することによって、扁桃体の働きが抑えられる、ということもわかっています。ストレスに強い人の方が、ストレスに弱い人よりも、自分の感情を様々に言い表すことができる、という実験もあります。

とはいえ、ショックで頭が真っ白になっている時に、いきなり感情のラベリングをしろと言われても、無理な話です。そのために、日ごろから準備をしておくことがお勧めですよ。

### ①感情ラベリングの練習

普段から、「さっきはイライラしたし、悲しかったなあ」とか、「今の先生の言い方には傷ついたな」とか、少し振り返って感情ラベリングをする練習をする。



### ②感情ラベルのストックを持つ

人の感情には、そこまでたくさんの種類はありません。「イライラ・悲しい・怒り・不安・嫌悪・罪悪感」など、いくつかのネガティブ感情ワードを用意しておいて、その時の感情が「これに近いかも…」と考えるだけでも、随分落ち着くそうです。



ぜひ、試してみてくださいね。なかなかうまくいかない時は、信頼できる人と一緒にやってみるのもよいですよ。