

# カウンセリング通信

平成 29 年 9 月号  
生徒指導課教育相談係発行

## ● 2学期、「気が重い」と感じている人へ…「ネガティブ感情のいいところ」

2学期がやっと始まった！毎日学校が楽しみ！…と思えない、ということは、決していけないことではありません。長期休暇の後に規則正しい生活に適応しにくくなったり、修学旅行や進路決定などの重大なイベントの前にストレスを感じたり気分が落ち込んだりするの、当たり前のことです。

「インサイド・ヘッド」というアニメをご存知でしょうか。11歳の主人公が転校を機に不安定になり、心の中の5つの感情（「ヨロコビ」「カナシミ」「イカリ」「ムカムカ」「ビビリ」）が大事件を起こす物語です。「ヨロコビ」「カナシミ」が放り出されてしまうと、感情を封印するかのように他の感情が出現します。本来の元気な心を取り戻すためには「ヨロコビ」だけでなくすべての感情が大切であり、寄り添って話を聞いたり、一緒に悲しんだりする「カナシミ」の活躍こそが必要だった…というお話です。

## ● ワークシート「ネガティブ感情をハグしよう」

しかし、ネガティブ感情は「コントロールが難しい」「何度も繰り返し持続する」「健康リスクがある」という問題があります。映画では、「カナシミ」がネガティブな感情を認めて「共有」し、本当の気持ちや自分が望んでいることを伝えられるよう「再評価」していました。身近な人や信頼できる人、カウンセラーなどの助けも借りて、ネガティブ感情とうまく付き合う力が養えるようになりたいものです。裏に「ワークシート」もあるので、自分のネガティブ感情をコントロールしにくい人は活用してみるのもいいかもしれません。 ～参考文献：月刊学校教育相談2017年7月号「幸せづくりの処方箋」

### スクールカウンセラー 志田 望(しだ のぞむ)先生 2学期の来校予定

第9回	9月13日(水)	第10回	9月20日(水)
第11回	9月28日(木)	第12回	10月5日(木)
第13回	10月18日(水)	第14回	11月8日(水)
第15回	11月22日(水)	第16回	11月29日(水)
第17回	12月20日(水)		

- ☺ 希望する生徒は、担任の先生、保健室または生徒指導課教育相談係に声をかけてください。プライバシーについては十分に配慮を行います。授業への支障がないようにも配慮しますので、安心して積極的に活用してください。
- ☺ 保護者の方も相談が可能です。ご希望される方は下記にてご連絡ください。

**堅田高校：077(572)1206(代表)**

(担当)阿武(生徒指導課教育相談係) または 中村(養護教諭)