

スクールカウンセラー便り

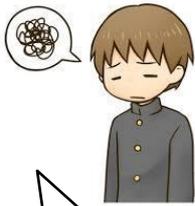
2025年9月
群馬県立高崎北高等学校

こんにちは！ スクールカウンセラーです。

夏休みは楽しく過ごせましたか？新学期が始まってまもない時期は、学校生活のリズムに慣れて気力を取り戻すまで、焦らず、自分なりの時間の流れを意識しながら過ごしましょう。今回は、苦しいときの気持ちの立て直し方について考えます。



<気持ちを立て直す方法>



嫌だなー

気分の浮き沈みは誰にでも起こります。特に、集団生活では、自分の考えや価値観を他の人と比較して、ストレスを感じてしまいがちです。

記憶の仕組みを利用しよう

人の記憶には、短期記憶と長期記憶に分けられます。身の回りの出来事はまず短期記憶として脳内に取り入れられ、繰り返し思い出さないと失われていきます。つまり、嫌なことは思い出さないでいれば、長期記憶として定着しないのです。どうしても思い出してつらいというときは、次の①～③を順に試してみてください。

<短期記憶>
一時的で
忘れやすい

- ①体を動かす、何かに集中する…一時的に忘れることができ、気持ちが安定します。
- ②感情に囚われている自分を意識する…「自分は嫌な気持ちを抱え込んでいるな。」と意識する。
- ③嫌な記憶の捉え方を変える…「でも、起こってしまったことは取り戻せない。」と考えて、同じことが起こらないために自分にできることを考える。

★“嫌な気持ち”⇒“自分にできること”という内容に置き換えて記憶を上書きしてしまいましょう！

さらに、もうひとつ

“嫌な気持ち”の裏には、自分の考えを認めてもらえない寂しさや、他の人と違うと感じる疎外感などがあります。

特に集団の中では“普通”からはずれる恐怖が行動を制限してしまうことがあります。でも、“普通”って、誰がいつ決めたのでしょうか？自分の主体性を意識して、“普通”に振り回されないようにしましょう！



私って“普通”
じゃないかも

●学習、部活、友だち関係、進路、家族のことなど、お気軽にどうぞ！●

<カウンセラー来校日> *すべて金曜日です。お昼休みや放課後もOKです。

7月2日、9月3日・10日・17日、10月1日・15日・29日、11月5日

申込み 担任の先生や保健室の先生、教育相談の先生に日時の希望を伝えてください。