

スクールカウンセラーだより

令和 5 年 6 月

スクールカウンセラー堀井由紀子 (文責)

新緑も生き生きと色づき、夏の訪れを感じさせるこの頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

新年度が始まって3カ月が経とうとしています。私自身は、いいこともあれば嫌なこともある、仕事のスケジュールも気持ちもぎゅうぎゅうに過ごしていました。そんな時、上司から、私に任した仕事が進んでいないことを強く指摘されてしまいました。まさに「図星」でしたが、期日も先のことで、私のタイミングや事情もあるのに…と不満も感じました。その日は、帰り道は運転が荒くなる、ちょっとした家族の指摘にやっきになって反論する、おきになって風呂掃除をする…。「あれ？私イライラしている？」とやっと気づき行動を改めるにいたりしました。

人は、暑さや痛みや身体への刺激や人からの発言や行動などの心への刺激など、自分にとって受け入れがたいものを抱えたと、何らかのストレス反応(気分、身体、行動)が起こることがあります。私の場合、ストレス反応が「イライラ」の形で気分に出たということになります。

この「イライラ」というのは、「おきになって風呂掃除をする」にもあったように行動を起こす原動力になることもあります。しかし、「家族の指摘にやっきになって反論する」にあったように、「イライラ」をそのまま態度に表すと、表現が強すぎたり、余計なことまで言うてしまう可能性があります。そうすると、相手に怒られて嫌な思いをしたり、後悔するようなことになりえます。また、「イライラ」は伝染しやすいため、周りの人の機嫌も悪くなることもあります。ひどい時には、友達や大切な人との関係をこわしてしまうこともあります。

では、「イライラ」とどうつきあっていければよいのでしょうか？重要なのは、「イライラに思わず反応してしまうのを防ぐこと」です。強い感情反応のピークは6秒間といわれており、イラっとしたときは、その6秒間を何とかやり過ごすことが必要です。手軽にできるのは「気をそらすこと」です。6秒間をゆっくり数える、100～1まで数える、名前(野球の球団、芸能人など)を心の中で唱える、など簡単すぎずいくつか考えられるものがよいでしょう。また、「気分を変える」のも一つです。トイレに行くなど場所を変えたり、水を飲んでリフレッシュしたりです。大きな深呼吸もよいでしょう。おなかの中から嫌な気持ちを全部吐き出すイメージで行うと効果的です。

「イライラ」の正体については、気分的なものである場合もありますが、自分の考えや思考から生まれるものもあります。あなたが相手に伝えきれない気持ちを反映しているのです。気分で片付けず、どうしてイライラしているのか、このイライラは何を自分に伝えているのかと、「イライラの意味」を考えてあげてください。難しいときはSCもお手伝いできます。心のおさめ方を一緒に考えましょう。



【スクールカウンセラーに相談するには…？】

次の①または②どちらかの方法で、相談予約をしてください。

①

次のどちらか先生1人に、「スクールカウンセラーの人と話したい」と伝えてください。

・担任の先生

・教育相談の工藤敬子先生

※どんなことで悩んでいるかは、ここではまだ伝えなくて大丈夫です。

②

次の番号にお電話ください。その際に「スクールカウンセラーの予約がしたい」と伝えてください。

【職員室電話】 018-828-4644 (担当:工藤敬子 教頭:栄田直宏)

※保護者の方のご相談ご予約も、こちらへお電話をお願いします。

のどちらか先生1人に、「スクールカウンセラーの人と話したい」と伝えてください。

どうぞお気軽にご利用ください。