



# スクールカウンセラー便り No7



令和4年10月12日（水）

## 心が回復する過ごし方

どの時代も10代の悩みは「恋愛」「進路」「人間関係」だそうです。大人になると「進路」の悩みは無くなりますが、代わりに「キャリアプラン」といって「自分の将来の理想像を明確にすること」や「理想の実現を目指して、具体的な行動計画を立てて取り組むこと」について悩むようになります。人の人生に悩みはつきものということです。



それはさておき、悩める10代にとって「恋愛」「進路」「人間関係」の問題は深刻です。どれも自分が「こうしたい！」と思ったからといって、思い通りになるとは限りません。特に「恋愛」と「人間関係」は、相手も人間だけに自分の努力だけではどうにもならないことがあります。悩み過ぎて、心が折れそうになったり絶望的な気持ちになったりすることもあります。誰かに助けてもらいたいけれど「これ以上傷つきたくない！」と 思ったりもします。自分だけが苦しくて不幸だと感じて、惨めな気持ちになってしまうかもしれません。



そんな悩み過ぎてどうにも気持ちが収まらなくなってしまった時は、次のことを試してみましょう。



### ①まずは寝る

気が済むまで寝てみましょう。

### ②美味しいご飯を食べる

今一番食べたいもの、一番好きなものを満足するまで食べましょう。

### ③散歩をする

何も考えずに、目に映る景色、耳に聞こえる音、肌に心地よい風や匂いを感じ



しながら30分くらい歩きましょう。

#### ④自然に触れる

植物でもペットなど、人以外の自然に触れてみましょう。

#### ⑤話を聞いてくれる人を3人見つけて話す

3人話したい人を見つけて雑談でも何でもいいので話しましょう。



#### ⑥尊敬している人の言葉や動画を見る

今の自分に癒しや力を与えてくれるようなものが良いでしょう。

#### ⑦今日できたことを褒める

今日も無事に過ごせた自分に感謝して、些細なことも褒めてあげましょう。

本来は、一日一日を健康で安全に過ごせれば、それで十分なのです。考え過ぎず、思い詰め過ぎず、ちょっとだけ工夫しながらやり過ごしましょう。

ただし、2週間以上辛さが続く場合は、家族や先生など信頼できる大人に相談しましょう。

#### 2学期スクールカウンセラー相談日

10月17日

10月31日

11月14日

11月28日

12月 5日

12月12日

