

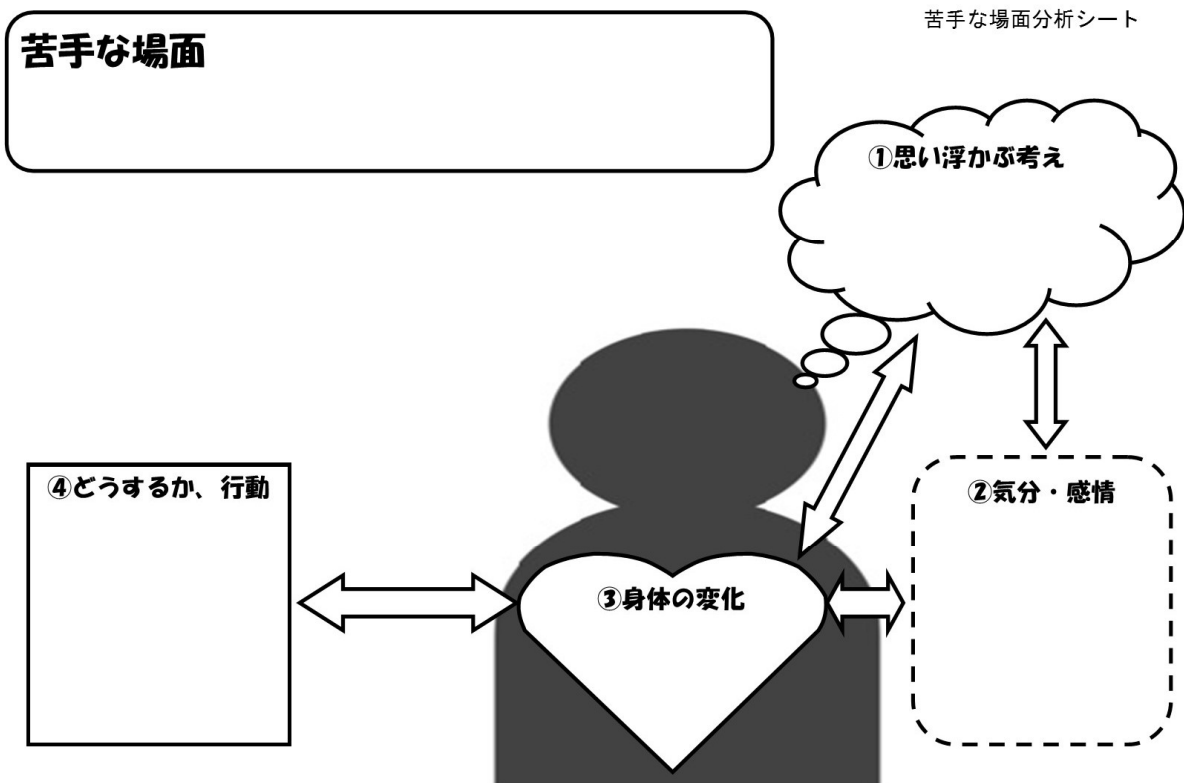
カウンセリングルームだより

六郷中学校スクールカウンセラー 藤田宏紀

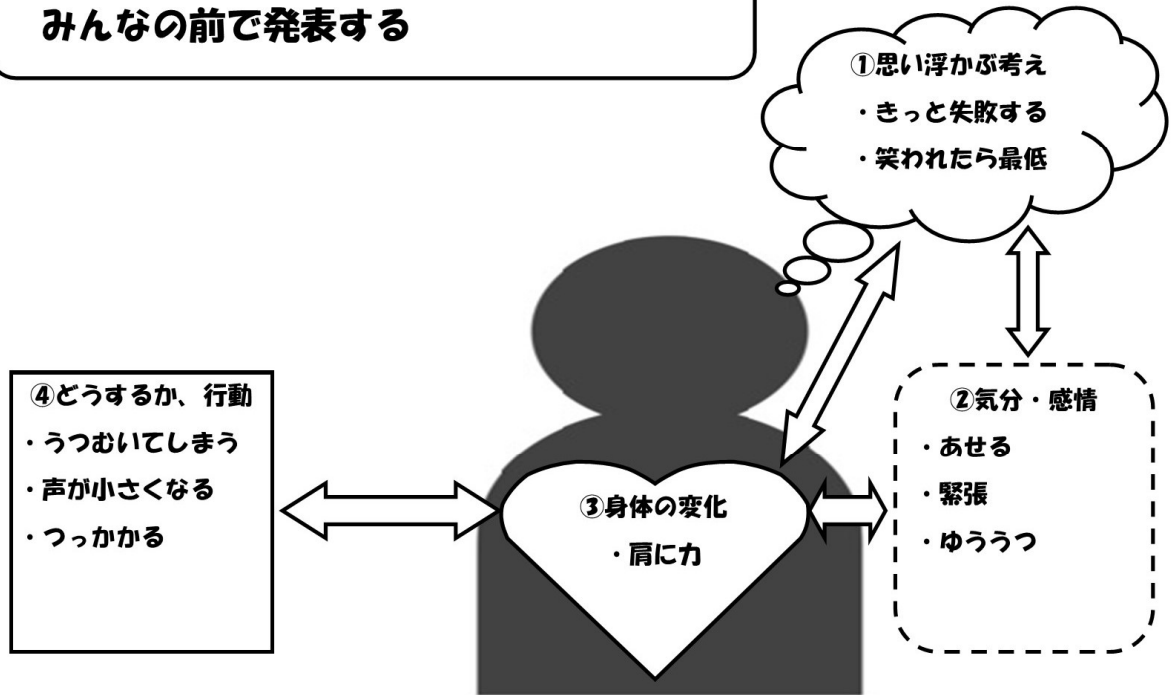
誰でも、苦手な場面があるものです。どんな場面が苦手かは、人によって違います。たとえば、「みんなの前で発表するとき」「試合やレースの直前」「昼休みになんとなくすることがないとき」「苦手な人に会ったとき」「好きな人と話すとき」などなど。

苦手なことがあってもいいと思いますが、すごく苦しかったり、「なんとかしたい!」と思ったり人もいるでしょう。そんな時は、「そのとき何が起きているか」を分けてかいてみる、というのをおすすめします。

↓に「苦手な場面分析シート」をのせました。裏に例を印刷しています。最初に「苦手な場面」、そして、その時に①思い浮かぶ考え、②気分・感情、③身体の変化、④どうするか、行動をかいてみましょう。



苦手な場面（例）
みんなの前で発表する



分けてみると、②気分・感情はすぐには変えにくいのですが、①思い浮かぶ考え、③身体の変化、④どうするか、行動は少しだけ変えることができるかもしれません。たとえば、①「笑われても、『失敗しちゃった！』って考えればいい」、③とりあえず肩の力を抜いて深呼吸する、④発声練習をしてはっきりした声で話すようにする、など。どれか少し変えられると、②気分・感情も変わってきます。

自分一人ではうまく分析できないとき、どう変えられるか思いつかないときは、いっしょに考えましょう。

夏休み前までのスクールカウンセラー来校日

6月 6日（火）、20日（火）、27日（火）
 7月 4日（火）、18日（火）

