



八乙女中学校

## カウンセリングルームだより第2号

2022年7月 スクールカウンセラー 住岡 麻依

皆さん、こんにちは。いっきに夏の暑さですが、体調を崩したりしていませんか？からだとはつながっています。身体面・メンタル面の両方から自分を知って、いいコンディションを保てるようにしましょう。

今日は、自分のコンディションのための「ご機嫌力（ごきげんりょく）」の話をします。

機嫌がいい時、人はいちばんいいパフォーマンスを出せるという研究結果があります。

反対に機嫌がわるい（あせっている・怒っている・心配している・悲しんでいる）時には、やる気や集中力が落ち、結果を出すことができず、また人間関係にもよくない影響を及ぼすことがわかっています。

まずは、自分の機嫌はどういうことで変わるか考えてみましょう。

下を見てみてください。

こんなときどう感じる？



話しかけたのに、友だちが答えずに行ってしまった！

あなたはどっち？

「なんだよー感じ悪い！」とちょっと腹が立つ

→イライラタイプ

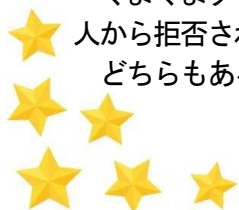
「もしかして、嫌われてる？」とちょっと心配になる

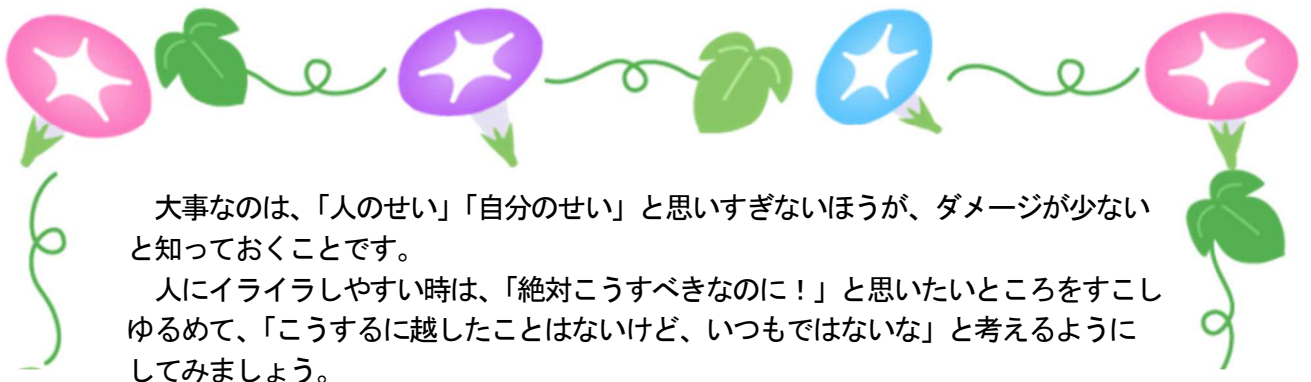
→くよくよタイプ

イライラタイプの方は、「こうあるべき」という考えが強めで、何かトラブルがあると周りの人がちゃんとしていないことが気になります。

くよくよタイプの方は、自分に自信が持ちづらく、失敗することを考えたり、人から拒否されることに不安を感じます。

どちらもあるという人もいます。





大事なのは、「人のせい」「自分のせい」と思いすぎないほうが、ダメージが少ないと知っておくことです。

人にイライラしやすい時は、「絶対こうすべきなのに！」と思いたいところをすこしゆるめて、「こうするに越したことはないけど、いつもではないな」と考えるようにしてみましょう。

自分にダメ出ししたり自信がない時は、「嫌なことはたまたま起きる、いいことは自分だから起きる」と試してみるとよいでしょう。

こんなふうに、いつもの考え方を少し変えることで、結果的に機嫌よく過ごせる時間を増やせます。こつこつ続けることで、嫌なことに時間をとられずに、やりたいことや大事なことに集中できるようになっていきます。

ご機嫌力を高めて、大事な場面で本来の力を発揮できるようにしましょう！

### <スクールカウンセラー7～9月の来校予定日>

7/4、7/11、8/29

9/5、9/26

#### ★話したいときは…

- ①【カウンセリング申し込みカード】を書いて、カウンセリングルームのポストへ入れる（カードはポストの上にあります）。
- ②先生を通して予約する（「カウンセラーに相談をしたい」とお伝えください）。
- ③ドアに【面接中です】の掲示がなかったら、直接中へどうぞ（昼休み・放課後）。

※基本的に予約が優先です

保護者の皆さまからはお電話でもご相談をお受けしています。

八乙女中学校職員室

234-1414

カウンセリングルーム直通

234-1429（来校日）

