



小さなことにクヨクヨしないで 心穏やかに過ごすヒント

Tips for staying calm and not worrying about small things.



毎日忙しくて、充実するといえは聞こえはいいんですけど、心穏やかに過ごすコツってありますか？
身体が疲れるのは仕方ないとしても、心までは疲れたくないですね…。

一生懸命に物事に取り組んでるからこそ出てくる言葉ですよ。その調子で、後悔しないよう『今、この時』にできることに全力で取り組んでみてください。そして、少しでも心穏やかに過ごすための3つのヒントを以下に挙げます。参考にしてみてください。



ヒント① 評価に振り回されない

他人の評価を気にしすぎる人は評価が高いと大喜びし、低いとがっかりして落ち込んでしまったりします。でも人の心なんてあてになりません。自分は何をしたいのか、何を望んでいるのか、どうなりたいたのかなど、自分が求めているものを常に問い続けることが大切です。人の目や評価を気にせず「自分はこれでいいんだ」という自信が持てると、人は自由になれます。



ヒント② すべてを一人で背負わない

自分にとってやらなければならないことが重なる時期は、気持ちに余裕がなくなってイライラすることが増えてしまいます。自分の心が穏やかに過ごせていないと自覚したら、完璧を目指さず、手放せるものは手放し、他人に任せられるものは任せましょう。無理をして倒れたら、かえってみんなに迷惑をかけてしまうことを忘れずに。



ヒント③ 心を癒す『安全基地』を持つ

『安全基地』とは、自信を失ったときや傷付いたときに共感してくれたり、なぐさめたりしてくれる存在のことです。もし安全基地になってもらいたい人がいたら、まずはその人が辛い状況のときに優しい言葉をかけたり、話を聴いてあげたりしてください。あなたがその人の安全基地になれるように努力すれば、相手もあなたの安全基地になってくれるはず。とはいえ、人との心地よい距離感人はそれぞれです。べったりと親密な関係を望む人もいれば、ちょっと距離を保ったさらりとした関係が心地よいと感じる人もいます。そのことを理解したうえで相手との関係を築くことが大切です。また、安全基地は人に限りません。趣味や、物、ペットでもいいでしょう。

参考文献:岡田尊司『心の安全基地を持っていますか?』(PHP 2022年9月号)

今後のスクールカウンセリング日程

10月22日	(水)
11月5日	(水)
11月14日	(金)
12月3日	(水)
1月9日	(金)



日程が近づく
と予約が取れない
こともあります。
ご予約はお早めに…

【教育相談担当教員】

- 1年生担当 = 太田・林律
- 2年生担当 = 稲垣・林律
- 3年生担当 = 篠田・杉本



<本校のスクールカウンセリング 予約の取り方>

- 教育相談担当教員や担任の先生、保健室の先生など、あなたが話しやすいと思う先生に「カウンセリングを受けたい」と伝え、予約をとってください。相談内容を伝える必要はありません。
- 時間帯は授業時間と同じ、チャイムからチャイムまでの50分間です。料金は発生しません。授業担当の先生には「保健室に行ってきます」などと伝え、不在になる旨が必ず伝わるようにしてください。授業の扱いは『欠課』となります。
- カウンセラーには守秘義務があります。これまで話せなかったことを安心して話すことができます。話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合など守秘義務が守れないこともあります。その際には必ず事前に皆さんと相談します。カウンセラーが皆さんに無断で先生達に伝えたりはしません。

<保護者の方へ>

- 保護者の方もカウンセラーにご相談いただけます。お子様のことでお悩みのことなどございましたら、お気軽に教育相談担当教員や担任、養護教諭へご連絡ください。ご予約を取らせていただきます。
(Tel 0568-92-9000)
- なおスクールカウンセリングは生徒優先となりますので、保護者の方とカウンセラーとで次回の約束をされている場合でも、生徒の緊急案件が生じた場合はそちらを優先させていただく場合がございます。その際にはご連絡させていただきますが、何卒ご理解ご了承ください。

生徒の皆さんが学校外の専門の相談員に匿名で相談できる『名前を明かさず報告相談できるアプリ STANDBY』という SNS 相談ツールもあります。アクセスコードが欲しい人は元気ルーム入口の封筒をご自由にお持ちください。

好きな色の封筒を持って行ってね♪



この『相談だより』は、本校ホームページでも読むことができます。
高蔵寺高校ホーム>学校生活>相談だより