

## 相談室だより

2023年12月22日

発行者・文責

松江南高校 SC 坂口義明



皆さまおつかれさまです。

長くて忙しかった2学期を乗り越えて、冬休みが近づいてきているころではないでしょうか。

今回は「冬休みの過ごし方」をテーマにお便りを発行したので、是非見てみてください。

### ○一区切りを大事に

冬休みは年末ということもあり、区切りの行事や儀式が多くなります。気持ちになかなか余裕がもてなくても、区切りの行事ごとは自分なりにやってみて、気持ちにも一区切りつけるといいかもしれません。少し目をつむって考えるだけでも大丈夫です。うまくいったこともそうでなかったことも、「おつかれさまでした」と自分自身をねぎらって、気持ちにも一区切りいれてみてください。

### ○できるだけ、生活リズムをいつもどおりに

いろんな行事ごともあって、ゆっくりしながらも、できるときはいつも通りの時間に起きたり寝たりして、いつもどおりの生活リズムで過ごすことも大事にしてください。長期休みにいつも通りに過ごすだけでもとてもすごいことです！「ちゃんとできている」と自分のことを褒めることも大事にしてください。

### ○気持ちを落ち着かせたり、楽だと思ったらできる時間も大事に

冬は日の出ている時間が短くなることで、気持ちも暗くなったりするときがあるとも言われています。また、行事ごとや勉強などで、自分のことを見つめる時間が取れない、忙しい長期休みになるかもしれません。そのため、いつも以上に、「これをすると楽だな、落ち着くな」と思うことのできる時間も大事にしてください。「何をすればいいのか分からない・・・」という方のために、以前のおたよりで紹介した、『五感に分けて行うリラックス法』をもう一度紹介するので、参考にしてみてください。

【視覚】・・・好きなアニメや漫画を見る。外の景色や星空を眺める。

【聴覚】・・・好きな音楽やラジオを聴く。落ちつく音楽や音を聴きながら寝る。

【味覚】・・・おいしいものや好きなものを食べる、飲む。あったかい飲み物を飲む。

【触覚】・・・クッションやぬいぐるみを抱きしめる。手触りのいい毛布や動物をなでる。

【嗅覚】・・・好きな匂いをかぐ。散歩して外の匂いを嗅ぐ。好きな食べ物の匂いを嗅ぐ。



### ○「あたたかい」ということに意識を向けてみる

冬は「あたたかい」ということに意識を向けるだけでも少し楽になるかもしれません。温かい飲みものを飲んだり握りしめたり、クッションやマフラー、猫さんや犬さんなどのあたたかくてモフモフしたものを抱きしめたり、「あたたかい」ということに意識を向ける時間も大事にしてください。

(裏面へ続く)

## ○考え方のくせについて



今回は、長期休み編ということで、「考え方のくせ」について紹介します。人は誰も必ず、何かしらの「考え方のくせ」を持っています。それが良いとか悪いとかではありません。でももしかすると、「自分のもっている考え方のくせが、自分のことを追い詰めてしまっているかもしれない」ということがあるかもしれません。

今回は、よくある考え方のくせと、それにどう対処していくかを紹介します。気持ちに余裕があるときに眺めてみて、「自分もこう考えがちかも・・・」と考えるきっかけにしてみてください。

### ☆「自分が〇〇したかな・・・」と全部自分のせいにしてしまう

例えば、友だちの何気ない行動を見て、「私何かしたかな」「嫌われることしたかな」と思うことがあるかもしれません。でも友だちは「ただ忙しくて・・・」と思っているかもしれません。

### ☆「いつもこうだ・・・」「どうせだめだ・・・」と飛躍して考えてしまう

一回うまくいかないことがあると、「まただ・・・」「いつもこうだ・・・」と思ってしまうかもしれません。でも実はうまくいったこともあるかもしれないし、これからうまくいくかもしれません。

### ☆「〇〇しないといけない」「〇〇しないとだめなのに・・・」というべき思考

「〇〇しないといけない」という厳しい決まりを自分に課して、それを守れない自分にイライラするということがあります。その決まりはだれが決めたもの？本当にしないといけないこと？と考えてみてもいいかもしれません。

・・・これ以外にも、「考え方のくせ」はたくさんあります・・・



## ○考え方のくせへの対処法

まずは、自分がどんな考え方のくせをもっているかを知ることから始めてみてください。「考え方のくせ」は、これまでの経験で身に付いたものなので、自動的に出てきてしまい、無くなることはしばらくないかもしれません。それでも、「考え方のくせ」が出てきたことに気づくことができると、それに対処する方法も見えてきます。

### ☆「またきたか」「そういう考え方もあるよね・・・」などの合言葉を決めていく。

自分の考え方のくせが出てきたことに気づいたら、「またきたか」「そういう考えかたもあるよね」と合言葉を決めておいて唱えることで、少し距離を置いて、冷静に考えることができるかもしれません。

### ☆友だちや大人と話してみても、楽になれる考え方を取り入れる

話のできる人がいれば、「〇〇って考えてしまうんだよね・・・」みたいに話し合ってみてもいいかもしれません。その中で、「私は〇〇って考えているよ」と紹介したりされたりしながら、「その考え方がいいじゃん！」と思うものがあれば、ぜひ自分の考え方に取り入れてみてください。

### ☆ポジティブに考えるのではなく、楽になれる考え方を考える

無理にポジティブになる必要は全くありません。少しでも、「この考え方をすると楽だな」と思うことのできる考え方を大事にしてください。