


三学年だより	克己	令和元年 6月7日 (金)	No. 13 発行 柴田寛 

負けない心を自分で育てるコツ

先週の金曜日に、スクールカウンセラーの笹原英子先生を講師にお招きし、教育講演会を開きました。テーマは「負けない心を育てる」です。地区中総体や受験・人間関係など、中学3年生になれば、たくさんのストレスを抱え生活していると思います。そんな自分たちが、「負けずに折れずに生活できるか」を学習しました。

第1歩は、自分のストレス感情と向き合う事。ストレス感情の理由は何かを考え、その感情を「悔しい」「うらやましい」「不安だ」などの言葉にすることだそうです。

5つの気晴らし法

- ①運動
- ②音楽
- ③呼吸法・瞑想
- ④書き出す
- ⑤没頭できる活動

その次に、ストレスによるネガティブな感情から脱出するための方法として、2つ紹介してもらいました。1つ目は、5つの気晴らし法。それが左に記したものです。2つ目は、自分の物事の受け止め方のクセを知ること。人は大体、

下のような物事のとらえ方をするそうです。自分はどんな受け止め方をするのかを知

8つの自分の物事の受け止め方

- ①心配②非難③敗北者④正義⑤罪悪感
- ⑥あきらめ⑦無関心⑧励まし

ること、自分を客観的に見つめ、冷静に対処することがで

きるようになると学習しました。

今後の人生で、避けられないストレスはたくさんあります。そんな時、今回学習したことを参考にして、ピンチをチャンスに変える自分(心)を育てていってほしいと思います。

☆☆生徒の感想☆☆

- *私の気晴らしになるものが2項目あてはまりました。自分が普段何気なくしていることでも、ストレスからの気分転換になることだと知りました。
- *自分の物事のとらえ方で、感情が変わることが分かった。私は正義オウムが常にいて公平ではないと怒りを感じるんだと思う。
- *今まで自分から逃げてネガティブ沼から抜け出すことができなかったけど、話を聞いて自分の感情と向き合い、原因を知ることによって解決に導いていけると感じた。
- *私はネガティブになることが多くて、敗北者オウムだと思いました。1度嫌なことがあると立ち直ることができないからです。支えてくれる友達を大切にして、泣きたい時にいっぱい泣いて、ストレス発散できるようにします。
- *私は励ましオウムだと思いました。だから、私のポジティブでみんなを明るくできるようにしたいです。
- *ネガティブになったとき、自問自答してみたいと思いました。自分の負けない心・折れない心(レジリエンス)を高めていきたいです。
- *私は人よりも心が弱くそれが行動に出ます。でも、その立ち直り方を今まで知りませんでした。今日の講話を聞いて、「気晴らしの仕方」や「感情のとらえ方」で自分に合うものを見つけたいです。そしてレジリエンスを高くしたいです。

