

## ☺ カウンセラー便り No.3 ☺

令和5年9月14日

スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！2学期がスタートしました。皆さんひとりひとりが充実した時間を積み重ねていけるように応援しています。昼休みはカウンセラー室を開放していますので、疲れたときやゆっくりしたいときは、気軽に足を運んでくださいね！



### Q：“やつあたりを” をしてしまうことはありませんか？

イライラしたとき、感情的になって身近な人に“やつあたり”をしてしまったことはありませんか？どんなに親しい間柄でも、どんな理由があったとしても、イライラをぶつけられた人が、いつもあなたの言動を理解してくれるとは限りません。場合によっては大切な人間関係を失ってしまう可能性もあります。“やつあたり”をしてしまう主な原因として“フラストレーション”が考えられます。“フラストレーション”とは、“自分の欲求が満たされないときに生じるイライラした気持ち”のことを言います。

“やつあたり”は、フラストレーションを発散させる言動の一種ですが、誰かに嫌な思いをさせて発散させるのは、あまり良い方法とは言えませんね。

☆おすすめの方法を3つ紹介します。

- (1) 原因となっている“問題を解決する方法”を探す
- (2) 趣味やスポーツなど“自分の好きなこと”を楽しむ
- (3) “共感性”を高める



(3) “共感性”を高める為には、日頃から、人の話にしっかり耳を傾けたり、自分と相手の立場の違いを正しく理解しようと努めたり、相手の長所を見つけようと心掛けたりすることが大切です。それでも誰かにやつあたりをしてしまったときは“ごめんね”の一言を忘れないようにしたいですね。

< 2学期来校日：木曜日 9:50 ~16:35 >

☆お昼休みはカウンセラー室を開放しています！

- ・ 9月6・13・27日 ・ 10月4・18日
- ・ 11月1・8・29日 ・ 12月13日 → 裏面に“ほっとひといき”



～ ☆ ほっとひといき ☆ ～

**Q** 夜明けまでに妖怪達の住む谷から宝物を持ち帰らなければ、恐ろしい運命が待ち受けています。なんとか谷に辿り着くと、妖怪たちは酒盛りの真最中。あなたならどうしますか？次のA～Cのうちからひとつ選んで下さい。

**A:** 妖怪と戦って倒してから宝物を奪う

**B:** 妖怪に気付かれないようこっそり宝物を盗む

**C:** 妖怪に近づき仲良くなって宝物をもらう



☆このテストでは…

**“ネガティブな感情との向き合い方”**がわかります！

\* **A**を選んだ人…

あなたは自分の人生は自分の意志や努力で思い通りになると思っている人。そのために積極的に行動し、がむしゃらに頑張る一面があります。反面、自分の内面にあるネガティブな部分、特に心の弱さや複雑な感情と向き合うのが苦手です。それがかえって人生をつまずかせる原因になることがあります。ときには傷ついた自分や弱い自分も認めてあげましょう。

\* **B**を選んだ人…

あなたは自分が周囲からどんなことを期待されているかに敏感で、その期待に合わせて行動しようとする人。たとえ自分のなかに矛盾する気持ちやネガティブな感情がわいてきても、そんなことを思っではいけないと自分自身を押しさえつけがちです。それが“自分の人生は先が見えている”と感じてしまう原因かも。もっと自分自身のネガティブな部分を“そういうところがあってもいいのだ”と受け入れてみては？

\* **C**を選んだ人…

あなたは自分のなかのネガティブな感情や矛盾した気持ちをわりと抵抗なく受け入れてしまえる人。暗い感情もそれはそれでよしとして、自分の心のなかに置き場所を見つけることができます。それが将来何か創作的な活動に結び付いていく可能性もありそうです。ただし度が過ぎると、現実世界の興味を失いバーチャルな世界にのめりこむ危険性がありそうなので注意しましょう。

( 出典：魔法の心理テスト 長岡書店 )