

教育相談だよ！

6号 発行責任者

大塚晴美

1年部 大塚 晴美
2年部 野村 先生
3年部 岩武 先生
養護教諭 木下 先生

いよいよ文化祭ですね。ハイテンションで、疲れ知らずの皆とは裏腹に、バテバテな私です……。まだまだ暑い。こんな時……現在の私の意識ポイント『上手な水分補給とリラクゼーション』です。

のどが渴いたと感じた時は、もう……きてます。でも、頭痛がするまで我慢していることがあります、脱水症状を起こす事も……。そんな時はハーブティなどの香りのついたお茶を飲むことをおすすめします。私はアールグレーのアイスティやハイビスカスとバラのハーブティが好きです。何“香りものに触れる事”が、今の私の日課です。

『香り』にはその人の深層心理に働きかける“何か”があり、きっとリラックスさせてくれるはずですが、ただし、自分の好きな香りにしてくださいね。他人がいくら「いい香り」だと言って勧めたとしても自分にとって心地よくなければ、リラックスどころか、苦痛以外の何ものでもない香りになってしまい、人によっては、その香り自体がトラウマになってしまうかもしれませんから……。

心の叫び 好きなものは誰がなんと言っても好きなんだ！！

文化祭期間 スクールカウンセラーは不在です。

今週の文化祭期間中は、スクールカウンセラーの先生はお休みです。次回の来校日は前期期末考査前になります。疲れを感じた人はカウンセラーの先生にお話を聞いてもらってほっとしませんか？希望のある人は大塚まで予約に来てください。

スクールカウンセラー 9月の予定

9/20 12:30～16:30

9/27 12:30～14:30

***なお、何か話したいことがあれば、
教育相談係の先生を
訪ねてくださいね。**

前回の

心理テストの謎解き

**解答には、直感かつ即答での反応が、
より深層心理を表しているような気がします。**

あなた自身が望む本当の自分の姿**が見え隠れませんか？**

- ① 好きな色を1つあげ、それを表す形容詞を3つあげてください。 → 自分が思うあなた自身
- ② 好きな動物を1つあげ、それを表す形容詞を3つあげてください。 → 他人が思うあなた
- ③ 改めて好きな色をあげ、その形容詞を3つあげてください。 → あなたの死生観
- ④ 砂漠にいます。そこには越えられない壁があります。どうしますか。 → 死に対する気持ち

スクール・カウンセラー 安達先生からメッセージが届いています。

70歳の今になっても、夏休み明けの恠しい気分はヒグラシの鳴き声と共に忘れられない子どもの頃の思い出です。…でも学校が始まると日常の忙しさに紛れて嫌な気分はどこかに吹き飛んでしまいました。皆さんも、今は文化祭の準備でハイな気分になっていることでしょう。

緑の丘

僕は、気持ちが沈んだ時、緑の丘に自分が立っている姿を想像することがあります。

そこは、一面のお花畑のような所で、僕は、丘の上から遠くをながめているのです。

何を見ているのか、具体的なイメージがあるわけではありません。

現実の僕が見ているのは、想像している僕がながめている風景ではなく、緑の丘に立っている自分の姿や表情だからだと思います。

丘の上の僕は、いつも胸を張って笑顔を見せています。

目の前に広がる景色に、満足しているのでしょう。

その時、僕の心の中は、喜びにあふれているに違いありません。

心が沈んでいる時、どうするかは人それぞれだと思いますが、僕は、積極的に解決することはできないので、こんな風に想像することで、自分を励ますことがあります。

この短文は、「自閉傾向」の診断を受け、幼い頃から対人関係で苦労した☆二十歳の青年☆が書いたものです。多分このイメージは、彼が今はもう忘れていた幼い頃の体験がもとになっていると思われます。気持ちが沈んだとき、彼はこのイメージを思い浮かべて自分を励ましているそうです。

カウンセリングの一分野「リラクゼーション」では、ストレスがたまったり気分が落ち込んだりしている時には、自分の良い状態をイメージすることで立ち直ることができると言われています。美しい景色の中の自分、楽しかった思い出の中の自分、活躍できた頃の自分の姿等を、目をつぶって頭に思い描きます。鳥の声や波の音、笑い声や歓声が聞こえてきます。その頃の音楽が聞こえてきたり、周りの匂いが感じられたりすれば最高です。その気になればいつでもどこでもできます。まずは試してみませんか？

※青年の名前は 東田直樹 といいます。オフィシャルブログを開くと、

自閉症の人についての理解や読むと心が軽くなる文章や詩に出会えますよ。