

スクールカウンセラー便り

呉市立蒲刈中学校

第2号 令和4年 7月12日

スクールカウンセラー 中井裕子

今年は早々に梅雨が明けてしまい、毎日蒸し暑い日が続きますね。皆さんが、暑さに負けず、学校生活を送っている姿を見たり、挨拶や面談などで関わらせていただき、私も元気もらっています。



さて、皆さんは、暑さや忙しさなどが影響し、“やることはたくさんあるのに、なかなか集中できない!”と思うことはありませんか?今回のお便りでは、集中できない時の対処法を、ご紹介したいと思います。

やることがあるのに、集中できないという状況の背景は、“やらないといけなことが山積みで、どこから手を付けてよいのかわからない状態”なのです。つまり、頭がパンク(カーッと、もしくは、ズドンと)しそうになっています。

対処法のポイントは2つあります。

ポイント①ゆっくり3回深呼吸をして、心と体の緊張を和らげる。

⇒深呼吸で頭のパニックを落ち着かせます。

“5秒かけて吸う”と、“5秒かけて吐く”を意識しましょう。



ポイント②ふせん大作戦(“KJ法”とも呼ばれています)。

⇒やることをふせんに書き出してみましよう。書き出すことで、頭の中に

あることを整理でき、見通しが持てます。このことが安心につながります。



*参考・引用文献:安川 禎亮編著「イラスト版 13歳からのメンタルケア 心と体がらくになる46のセルフマネジメント」合同出版

上記の内容を取り組んでも、集中できないと思う場合、あなたに合った不集中への取組の検討が必要なのかもしれません。その場合は、ぜひカウンセラーへ相談をしてみてください。お話ししながら、集中できない背景をもう少し詳しく整理して、何から、どのように取り組んだら良いかを、一緒に考えましょう。

☆今後の来校予定です。

上記の内容以外のご相談でも、大丈夫です。生徒の皆さん、保護者の皆様、どうぞご活用ください。保護者のご相談は、予約制となっております。事前に、学校へカウンセリング予約のご希望のご連絡をお願いいたします。

8月23日(火)、9月6日(火)、9月13日(火)、9月20日(火) 9月27日(火) 10月11日(火)、
10月18日(火)、11月1日(火)、11月8日(火)、12月6日(火)、12月13日(火) 12月20日(火)、
1月10日(火)、1月17日(火)、1月24日(火)、2月7日(火)、2月14日(火)