

＜スクールカウンセラー古市先生からのアドバイス＞

自分の保ち方—安定したところのために

はっきりしない状況下で落ち着いた自分でいられる、4つのポイント

1 元気な身体



身体はすべての基本です

3 情報の見方、判断の仕方

情報の見方、判断の仕方



身体の状態は心にも大きく影響します。

まずは身体を健康に保ちましょう。基本は3つ。



生活リズム

食事

運動

特に睡眠は大事。少なすぎず、寝過ぎず

バランスよく食べましょう。

動くだけで気分が変わります。



免疫力UP!

「笑い」は免疫力をあげます

笑いましょ



迷ったり騙されたり、人を攻撃したりしないように、情報の見方・判断の仕方を確認しよう。



情報の見方

客観的に事実だけを

出来事を見る時は、いいか悪いか、正しいか間違っているかという考えで見ずに、客観的な視点で事実だけを捉えよう。

また人は、自分の意見を裏付ける情報ばかりを集める傾向があります。自分の意見に合う情報だけでなく、広く情報をつめよう。

判断の仕方

判断のくせに注意



判断が歪むと、迷ったり悩みやすくなったり、騙されやすくなります。

人は、自分の考えに合うことを正しいと思いがちです。自分と違う意見には耳を貸さず、都合の良いことばかり受け入れると判断が歪みます。違う意見も受け入れよう。

また思い込みも判断を歪めます。『絶対そうや!』と思う時はもう一度考え直しましょう。



正しいよりも『望ましい』

いいか悪いか、正しいか間違っているかで考えると、自分が正しいことを証明したくなり、相手を攻撃したくなります。正しいよりも『望ましい』で考えよう。

2 不安やイライラと付き合う

深呼吸しよう
ストレッチしよう

深呼吸
鼻から吸って
口からゆっくり吐く

イライラや辛いときに
やってみよう!

肩回し
両手の指先を肩につけ
うしろにひじを回す



イライラしたり、「どうしよう?」と辛くなったら、深呼吸や身体を伸ばすと身体の緊張が緩んで楽になります。



考えすぎない

悪いことばかりや極端に考えない。



見過ぎない

情報との距離を取りましょう



分かち合おう

不安や怖さを人に話したり、相談しよう



「いま」を大事にする

今できている、やれることに集中すると悲観的になりません。目標が大事。

4 人とのつながりを大事に



つながりがみんなの勇気と力に

人とのつながりは、あなたにも、周りの人にも「勇気」や「力」を与えます。周りに目を向けると、家族、親戚、近所の人、友達、仲間がいます。そしてたくさんの自分の生活を支えてくれている様々な職業の人々がいます。みんな生活を助け支え合う大事な人たちです。いろんな人との心とのつながりを大事にして、あなたもみんなの「勇気」や「力」になろう。