



不安とどう付き合う？

スクールカウンセラー（SC）

武内 靖

桜の花を眺めつつ、新たな出会いに心ときめかせた4月から早くも2ヶ月。当初抱いていた新たな環境への期待も薄れ、その変化を楽しめず、逆につらいと感じている人はいませんか。そこでこの際、自分を客観的に眺め、心に少し変化を起こしてみませんか。

1 自分の像をリセットしてみる

人は誰しも大小はあるものの、過去の成功体験を持っています。これは今の自分の自信や活動の原動力となっています。しかし、このことが逆にプレッシャーや、一歩踏み出そうとする時の足かせになっている場合があります。

新たな環境に飛び込んだのだから、この際今までの自分もリセットして、新たな自己像を想起して、スタートを切ってください。

2 不安を書き出してみる

今、心の中に生じている不安を書き出してみましよう。学習に関するもの、部活動、人間関係等々。いざ鉛筆を握って考えると、書いてもせいぜい数個ではないでしょうか。

不安は頭の中に留めていると、気持ちばかり焦って、具体的な対処法までは考えられません。それを書き出して具体化すると、数も少なく、問題も意外と小さく感じられます。

3 対策をシミュレーションしてみる

どこで何が起きるかわからないから不安になります。これを「お化け屋敷理論」と呼ぶそうです。しかし、前もって起きることを想定しておく。あるいは過去に似た経験・体験があれば、思い出しておく。そうすれば不安は和らぐとともに、いざ問題にぶつかった時も慌てずに対処できるはずで

す。新たなクラスメイトに声をかけることを想像してみてください。「どこで声をかける？」「第一声は？」「話の内容は？」具体的に自分の言動をイメージし、シミュレーションしてみましよう。それが自信につながります。不安で一歩が踏み出せない人は、考えばかりが先行して、行動を起こしていないことが多々あります。頭の中で疑似体験し、それを行動力につなげましよう。

4 不安を味方にする

不安になることは悪いことではありません。不安を自覚できる人が、次の計画を立案し、万が一の時の対策も考えられます。しかし、不安は「勝負どころ」まで引きずらないことが肝心です。集中できず、不本意な結果を招くことがあります。

「さあ、心の用意はできた。準備万端！」と、自分を肯定し、不安を力に変えていきましょう。

スクールライフアドバイザー 武内 靖先生**6月・7月の来校予定日****6月3日(火)・10日(火)・17日(火)・26日(木)****7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)**

※どのような場合でも、話の内容の秘密は厳守されますので、安心して相談してください。