

厳しい残暑が続く中、新学期が始まりました。夏休み皆さんはどのように過ごされましたか？部活や受験勉強を頑張った人、大阪万博などのイベントや家族旅行を楽しんだ人、様々な思い出作りができたことと思います。学校生活が始まり不安や緊張が高まっている人はいませんか？不安や緊張が高まると考え方がネガティブになりがちです。そこで、今回は「孤独な気持ちになったときの対処法」についてご紹介します。

【心理学ミニ講座】人は、集団の中にいるからこそ孤独を感じます。一人になりたくないという気持ちは誰でも持っています。ほんの少しのことで落ち込んだり、傷ついたりして、「自分なんてダメだ」とか、「誰もわかってくれない」などと思い込み、悩んでしまうことがあります。例えば、下記の①～④のように感じたことはありませんか？

① 誰も自分のことをわかってくれない

あなたは、とても頑張り屋さんで、学校では、友だちと仲良くしよう。勉強や部活を頑張ろう。家では、親の期待に応えたいと頑張っています。それなのに、誰にも頑張りを認めてもらえない気がしてしまうと、「ちゃんと認めてもらいたい」という気持ちになりがちです。

② 誰も信じられない

信頼していた友だちに裏切られたり、親からのなにげない一言に傷ついたりすると、あなたの心は、さみしさとともに怒りでいっぱいになってしまいます。このままでいると、つらいばかりではなく、周りの人ももうまくいなくなってしまう。



③ 一人ぼっちだと感じる

「誰も気にかけてくれない」「私といてもききとつまらない」「私はどこか他の人と違うんだ」などと、誰かに言われたわけでもないのに思い込んでしまい、一人ぼっちだと感じてしまうことがあります。



④ どこにも居場所が無いと感じる

いつも周りの人のことを先に考えて、その雰囲気に合わせてようと頑張ってしまう、本当の自分を出せないでいると、緊張と不安で心が疲れてしまいます。

※ 対処法

リラクゼーション：安心できる人のそばに座ってみます。無理に話さなくてもいいです。ただし、ソーシャルディスタンス(お互いに安心できる距離)を保ってくださいね。そうすると、気持ちが楽になり、「自分は一人じゃない、もう少し頑張ってみよう」という気持ちが変わってきます。

肩上げ(心の緊張をゆるめましょう)

- ①息を吸いながら、両肩を耳につけるように上げます。この時、腕の力は抜きましょう。
- ②そのままの状態でも10数えます。
- ③ふうっと息を吐きながら、一気に力を抜いて肩をストーンと落とします。



イメージ呼吸法

- ①体の中の嫌なもの(さみしさ・不安・怒りなど)をすべて体の外に出すというイメージで口から息を吐きます。
- ②鼻から息を吸うときは、体のすみずみまで新鮮な空気が行き渡るというイメージを描きます。
- ③3分続けると心が落ち着いてきます。
- ④最後に「大丈夫、なんとかなるさ」というプラスメッセージを心の中で自分に送ります。



まとめ：普段からほっとできる人(親、先生、友だち、部活の先輩、塾の先生など)、ほっとできる場所(自分の部屋、図書館、保健室など)を見つけておきましょう。対処法を使って気持ちが落ち着いたら、安心できる人に相談してくださいね。もちろん、カウンセリングルームで相談することもできますよ。



参考・引用図書：『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 柴田題寛・木須千明著 安川禎亮編著

〈ご案内〉スクールカウンセラーの勤務日は、毎週木曜日(学校の行事等の都合で勤務していない場合もありますので、ご利用の際はご確認下さい。) 時間は 10:00～16:45 相談室は 2階 Dee Room 相談したいと思った人は以下の方法があります。

- ・カウンセラーに直接予約を取ることも担任の先生に取って頂くことができます。
- ・カウンセリングルームが OPEN になっているときは、予約が入っていなければその場で相談することができます。
- ・友だちや保護者の方と一緒にカウンセリングを受けることもできます。

※保護者の方もお困りのことなどございましたら、どうぞお気軽にスクールカウンセラーをご活用ください。

