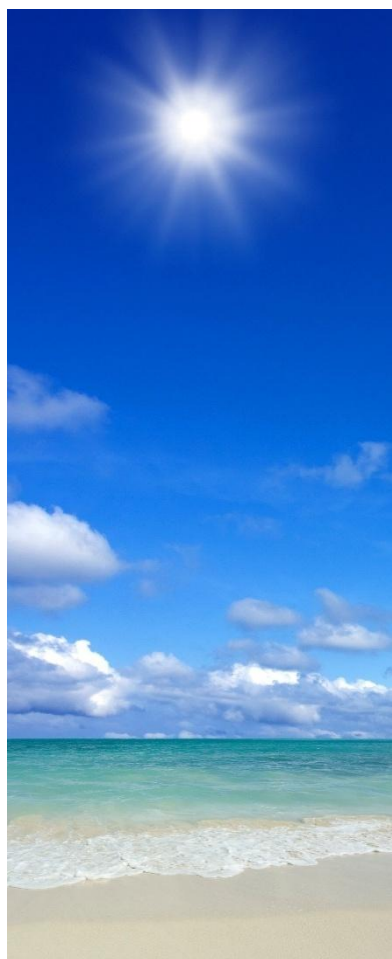


スクールカウンセラーだより

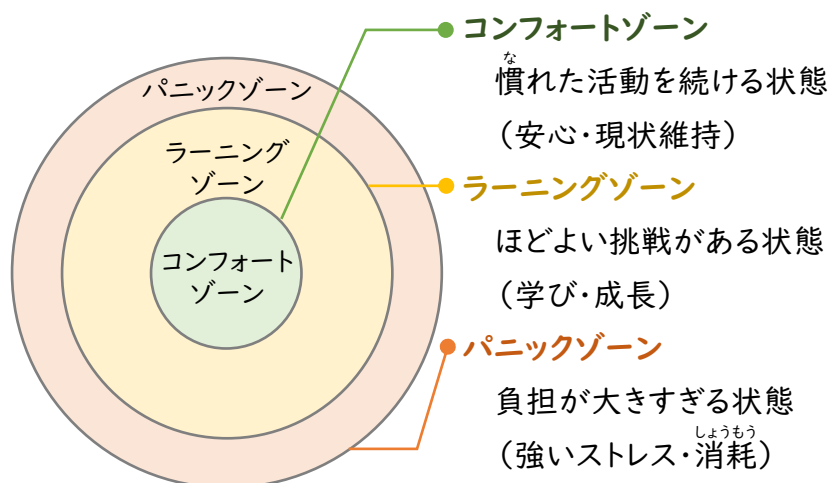


■はじめに：少しだけ背伸びしてみよう

教室やチャイムの音から離れた夏休み。自分の時間を、どのように過ごしていますか。家で好きな動画を観たり、涼しい部屋で読書をしたりする時間は、心と体を休める大切な時間です。一方、同じような毎日が続き、「少し^{たいくつ}退屈だな」「飽きてきたかも」と感じる日もあるかもしれません。それは、心が新しい刺激を求めているサインとも考えられます。今回は、世界をほんの少し広げる「小さな冒険」の話です。

■心理学のヒント：コンフォートゾーン

心理学や教育の分野には、心の状態を3つの領域^{とら}で捉える考え方があります。



【今月のリフレーミング】

・「三日坊主^{みっかぼうず}」→「三日間も行動できた、新しいことに挑戦できた」

【相談室の案内】 〇月〇日(〇)、〇月〇日(〇) 〇〇:〇〇～〇〇:〇〇

予約方法：担任または保健室の先生に、希望を伝えてください。

コンフォートゾーン



ラーニングゾーン



パニックゾーン



■コンフォートゾーンから一歩踏み出すには

コンフォートゾーンは、慣れた環境や活動の中で、安心して過ごせる状態です。たとえば、自宅や自室で過ごす時間や、気心の知れた人と話す時間などが当てはまります。慣れた環境にいたいと感じるのは、とても自然なことです。

そのうえで、少し余裕があるときは、小さな挑戦を意識してみてください。コンフォートゾーンから一歩踏み出し、新しいことに取り組む状態を、ラーニングゾーンといいます。挑戦には、不安や緊張が伴うこともあります。しかし、新しい刺激や経験は、学びや成長のきっかけになります。「少し背伸びすればできそう」と思えるくらいが、ほどよい挑戦です。

たとえば、

- ① 普段話さない人に、自分から話しかける
- ② 興味のある分野を一つ、自分で学ぶ
- ③ 行ったことのない場所へ出かける
- ④ 運動や読書を始める
- ⑤ 少し高めの目標を決め、続けてみる

うまくいかない日があっても、大丈夫。それも大切な経験です。ただし、無理をしすぎないように気をつけてください。負担が大きすぎるパニックゾーンに入ると、学びや成長が難しくなり、心や体の不調につながってしまうことがあります。

■カウンセラーからの一言

コンフォートゾーンとラーニングゾーンは、どちらも大切な領域です。慣れたことを続けて安心や自信を育てる時間も、少し勇気を出して新しいことに挑戦する時間も、どちらも心の成長を支えてくれます。

ストレスがたまり、いつもの方法では気持ちが晴れないときは、一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみてください。学校にも相談できる場所があることを、覚えておいてください。