

こんにちは。もうすぐ夏休みということで、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。一方で、“頻繁に友達に会えない”と暗い気持ちになっている人もいるかもしれませんね。今回は、私たちが普段感じている色々な感情とのつきあい方について、皆さんに少しご紹介しますね。

様々な感情とのつきあい方について

感情は嬉しい・幸せというポジティブな感情だけでなく、悲しい・イライラというネガティブな感情もありますよね。ポジティブな感情は私たちに心地よい行動（<例：好きなお菓子を買に行こう、遊びに行こう>）をとらせようとしています。一方、ネガティブな感情は「他の人に比べて私はだめだ」「私は何もできない」などと思わせることもあります。このようなネガティブな感情になった時に、気持ちを切りかえる方法をお伝えするので、もし良かったら参考にしてください。

どんな気持ちの切りかえ方があるの？

①リラックス活動を行う

- ・大きく深呼吸をする
- ・いつもより早い時間に寝る
- ・アイスを食べる
- ・映画を見る
- ・音楽を聴く
- ・カラオケに行く
- ・散歩する
- ・お菓子を作る
- ・ふとんにくるまる
- ・少しストレッチをする など



②自分の気持ちを表現する

- ・紙に自分の気持ちを書き出す
(スマートフォンのメモ機能に自分の気持ちを書く)
- ・誰かに相談する など



気持ちの切りかえ方は他にもたくさんあります。自分に合う切りかえ方を探したい時は、1人で抱え込まず、いつでも相談してください(^_^)

○相談できる日と時間

7月・8月の相談予定日・時間

日曜(午前10時～16時)

7月7日

月曜(午前10時～16時)

7月1日、8日、22日

8月5日、19日、26日

木曜(午後13時30分～18時30分)

7月4日、18日、25日

8月1日、8日、22日、29日

1回話してみたいという方でも大丈夫です。

夏休みも学校にいますので、気軽に話しにきてください。



*相談したい方、お話したい方は昼間部の担任の先生、山本 和代先生、養護教諭の久米先生、夜間部の担任の先生、養護教諭の寺田先生、通信制の担任の先生、増田先生、養護教諭の渡邊先生に予約を入れてもらってください。