



『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC）秋山邦久・浅沼知一・伊勢谷凡子・上村佐知子・
佐々木百合・佐藤さゆ里・濱田拓・三浦奉宣・菅原由起子（文責）

【☆不安のはなし☆】

テストや試合のとき、人前で発表するとき、初めての環境に入っていくときなど、不安を感じる人は多いと思います。不安は私たちにもともと備わっているものなので、不安を感じることは自然なことです。でも、同じことを体験しても、不安になりやすい人となりにくい人がいます。これはどういうことなのでしょう。

ある研究で、心配性は生まれつきの性格が関係している、という結果が報告されています。生まれたばかりの赤ちゃんを、手をポンとたたいて、音を聞かせたり、風をフッと吹きかけたりして、びっくりさせてみたところ、ワーンと泣きだすのは、全体の3分の1だそうです。西洋人と東洋人では、東洋人のほうが率が高いと言われていますが、泣いた赤ちゃんは、大人になっても心配性だということです。

ただし、途中で心配性でなくなる人もいます。自分自身の力でがんばれるような環境を少しずつ提供していく中で、自分の中に「できた」という感覚がもてた子どもは、心配性を克服できたのに対し、そうではなく、まわりがつい手を出してしまったために、本人が「自分はできない」という気持ちが強くなると、心配性のままだそうです。

「不安」は3つの要素からなっています。1つは「危険だ」という判断です。その判断が過剰になると、不安が強くなります。2つめは、「自分がそれに対処できるかどうか」という自分の力の評価です。それが低くなると、不安は強くなります。3つめは、「まわりから助けをもらえるかどうか」という評価です。これも低くなると、不安は強くなります。

不安になっているときには、1) 危険を強く意識しすぎていないか、2) 自分の力を低く見すぎていないか、3) まわりからの手助けを低く見すぎていないか、を確認しながら、その中で自分ができることを積み重ねていくことが大切です。

できることを積み重ねると、「そんなに危険じゃない」というふうに認識が変わってきますし、「自分にはできるんだ」という自信につながってきます。その過程で、人からの手助けも得られて、「他の人にも助けをもらえるんだ」という感覚になってくると、全体的に不安は下がります。マイナス思考になったり、不安でいっぱい有的时候には、「自分にもできるかもしれない」ということに意識を向けていきます。そのときに、「どれが自分にできることか」ということを具体的に見ていきましょう。もし、「いまの自分ができること」が見つけれないときは、ぜひ相談にいらしてください。一緒に見つけましょう。



7月カウンセラー出務日時（予定）

角館中 2日(水) 13:00~17:00 (菅原)
9日(水) 13:00~17:00 (菅原)
16日(水) 13:00~17:00 (菅原)
神代中 11日(金) 09:30~12:30 (濱田)
18日(金) 13:30~17:30 (濱田)
生保内中 11日(金) 12:45~16:45 (三浦)
西明寺中 7日(月) 13:30~17:30 (濱田)
桧木内中 11日(金) 13:30~17:30 (濱田)

※ 右記の先生に、電話で直接お申し込み下さい。
担任の先生等を通じての申込みもできます。

角館中 TEL : 53-2411
(担当: 照井 節子先生)
神代中 TEL : 44-2110
(担当: 柴田 教頭先生)
生保内中 TEL : 43-1181
(担当: 門脇 教頭先生)
西明寺中 TEL : 47-2626
(担当: 布谷 教頭先生)
桧木内中 TEL : 48-2330
(担当: 三浦 明美先生)
北浦教育文化研究所 : 43-3387
(担当: 浦山先生・三浦先生・梁田先生)