

スクールカウンセラーからのおたより

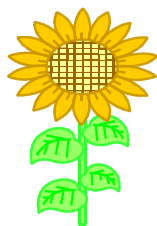
お天気に振り回されながら、どうやら夏になりました。一学期もあと少しです。期待通りにいかないこといくつもありましたね。これからのことを思うと気が重くなることだってあるかもしれません。でもここは、夏休みを楽しみに一息つきましょ。

思い通りにいかないイライラや不安は、すぐに解決してスッキリしたいものですが、思い通りにいかないからこそ手も足も出ない。投げ出したくもなりません。でもこの夏、ちょっとそのイライラや不安を持ちこたえる練習してみませんか？居心地の悪いままに、何が不安なのか考える。思い通りにいかないことは何だろう。このイヤな気持ちを少し具体的にしていきます。

そこでちょっと「タッピング」を試してみましょ。具体的になってきたイヤな気持ちに集中して、まず両目の下のほお骨を指先で 10 秒ほどトントントン、次に鎖骨の下を指全体で、落ち着くまでやさしくトントントンとたたいてみてください。赤ちゃんをお母さんがトントンしてあげる感じです。すると、イヤなことが消えるわけではありませんが、そればかり気にして他のことが手につかなくなることはなくなります。

そうしたら「どうなるといいか」をイメージしてみましょ。イメージしながらもう一度タッピング。過ぎたことを受け入れ、これから起こるかもしれないことに備えるために「今、自分では何ができるか」考えてみます。時間のあたる今だから、不安に耐えてあれこれ考える。すると、あわてなくて良かったと思えるような、思わぬ発見や展開も起こります。ちょっと待つ。大人になるためのレッスンです。

自分の不安の中身がなかなかつかめなかったら、一度相談室で話しませんか？タッピングには、他にもいくつかのツボや手順があります。興味があれば相談室で自分に合うツボ一緒に探してみましょか。



スクールカウンセラー