

生徒のみなさんへ

# カウンセリングルーム 10月号

だんだん秋らしい涼しさが出てきました。今回は心のメカニズムについて話します。



## 心のメカニズム



心ってどうやって  
ストレスがたまるの  
かな？



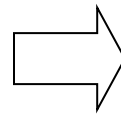
う～ん、イライラしたり、  
頭が痛くなる時もあるん  
だよな。なんでかな…

### いろいろな出来事

人と話す、スポーツをする、  
好きな音楽を聴いたり歌ったりする、  
成績や記録が伸びる、できなかったことができるように  
なった、ほしいものが手に入った、  
人にほめられた など

### 出てくる感情（快な感情）

楽しい  
うれしい  
喜び  
安心など



よ～し、また頑  
張ろう！

自分の好きなことをしたり、努力した結果が実ったり、人に評価されることがあると、うれしかったり楽しい感情が湧いてきます。穏やかな状態になったり、それらの感情がたくさんたまるとまた頑張ろうという意欲にもつながります。

## いろいろな出来事

頑張っても思うようにできない、成績や記録が下がった、怒られた、人に嫌なことされたり言われたりした、ほしいものが手に入らない、輪の中に入れてもらえない、言っても分かってもらえないなど

## 出てくる感情（不快な感情）

腹が立つ  
困る、悔しい  
がっかり  
落ち込む  
悲しい

## 嫌な出来事が重なると…

心がどんどんダメージを受ける。  
心が弱ってくると些細なことでダメージになっていく

頭痛や腹痛が起きたり、食欲がなくなる、眠りにくいなど体の調子がよくない



イライラしたり  
怒りっぽくなる



落ち込んだり、やる気がない



何回も手を洗ったり確認することが増える、人の目が気になったり、悪口を言われると思う



自分にとっていやな出来事が重なると、不快な感情がどんどんたまり、心がピンチになります。皆さんもそんな体験はないですか？



相談室は、職員室、保健室がある校舎の1階にあります。昼休みは開放しているので、来てくださいね。毎週月曜日に来ています。

