

# 相談室だより

夏休みはいかがお過ごしでしたか？暑い日から急に涼しくなることもあり、体調に影響がないように気をつけましょう。体調を崩すと身体は発熱したり、だるさがあるなど様々なサインがあります。

気持ちの方はどうでしょう。「なんか最近、モヤモヤするような」、「よくわからないけど、どんよりしている」など、言葉にするのは難しいと思いませんか。“気持ちを整理する”と言っても、自分ではどのようにしたらいいのかわからない方は多いのではないのでしょうか。そこで、今回は【こころの天気】をご紹介します。

## ～こころを天気で表現してみる～

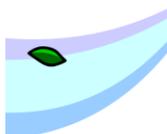
### 気持ちを言葉やイメージで表現すると落ち着く

言葉に出来ない感情に名前をつけてみたり、イメージや言葉で表現してみることを心理学用語でフォーカシングと言います。気持ちを天気だと考えてみると、今の自分の気持ちをわかりやすく表現できます。例として天気マークを紹介します。ただし、雨と言っても「ジメジメして落ち込む」という場合もあれば、「しっとりしたいいい気分」ということもあります。今の気落ちは？・・・自分の内側に問いかけてみましょう。

天気マークの例 自分の感じにぴったりする天気や言葉を見つけよう！



嬉しい



さわやか



モヤモヤ



悲しい



さびしい



ほんわか



大荒れ

さらに、こんな方法もあります。ぜひ試してみてください。

- ① 【日記】 毎日、記録して一週間の自分を振り返る。
- ② 【天気予報】 1時間後の自分はどんな気分になりたいか書いてみる。
- ③ 【描画】 天気だけでなく、人物や背景を入れて絵にしてみる。

相談室へぜひどうぞ！

相談室：1階、保健室のとなり 毎週金曜日：11:00～19:30

開室予定日：9月12日、19日、26日 10月10日、17日、24日、31日

電話番号：03-3641-0380 【予約は担任の先生か保健の先生までお願いいたします】