



## 「不安」の感情との付き合い方 一心と体のセルフケアについてー(2)

先月号に続きキャンパスカウンセラーの今本先生から「不安」の感情との付き合い方についてお聞きした内容を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



最近、「何となく心が落ち着かない」「焦ってしまう」など、不安な気持ちを抱えていることはありませんか？ストレスを上手にコントロールするには、心を休ませる時間が大切です。不安になったり、イライラしたり、心が少し疲れた時は、「心と体のセルフケア」にトライしてみましょう。

### ◎ 失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、辛い日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えようと、笑える側面があるもの。それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。くりかえしやっていくと、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についてくるのです。そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。



### ◎ 「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しに躍起になることや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたは、その問題以外のことで、結構上手くやれていることがたくさんあるのではありませんか？その「できていること」の方に目を向けて、自分の力をもう一度信じてみましょう。そして「こんな風になるといいな」と、今のあなたが思っている理想を思い浮かべてください。具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩となる、小さいけれども重要と思える目標を立てて実行します。

まずは「友だちの目を見てあいさつすること」「10分早く起きて気分余裕を持つこと」など、実行しやすいことから始めるのがポイントです。最初の目標をクリアできたら自分を褒めてあげましょう。1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻して行くことができます。



(厚生労働省作成「こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック」より改編して引用)

いかがでしたか？先月号・今月号と「不安」の感情との付き合い方についてお話ししました。期末考査など忙しい時期ですが、時々立ち止まり自分の気持ちにも優しくしてあげましょう。「何となく不安な気持ちになってしまう」「話を聞いてほしい」などあればキャンパスカウンセリングを利用してくださいね。

## 12月・1月のキャンパスカウンセリングについて

日 程 : 12月3日(水)※11月26日分を変更しています。、12月16日(火)

1月14日(水)、1月20日(火)、1月26日(月)

時 間 : ① 11時～11時50分 ② 12時～12時50分 ③ 13時～13時50分

予約方法 : 担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整ご連絡します。

神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。



## 相談窓口のご案内

一人で悩まずに、まずは相談してみましょう。

### ひょうごっ子悩み相談

【電話番号】 0120-0-78310 (365日 24時間対応)

0120-783-111 (平日 9時～17時対応)

【WEB】 <https://pref-hyogo.coco-chaport.jp/>

※ WEB 相談時間は 17時～21時 (新しい相談については 20時 30分まで。)

※ 学校への連絡窓口は 24時間受付

【LINE】

※ 相談時間は 17時～21時 (新しい相談については 20時 30分まで。)

※ 学校への連絡窓口は 24時間受付



### 神戸いのちの電話

【電話番号】 078-371-4343

・平 日・・・8時30分～20時30分

・土曜日・・・8時30分～翌8時30分

・第2・3・4金曜日・・・8時30分～翌8時30分

・日曜・祝日・・・8時30分～16時

※ 土曜日・第2・3・4金曜日が祝日の場合、  
8時30分～16時・20時30分～翌8時30分

### ひょうご女性サポート SNS こころちゃっと

【URL】 <https://cocorochat.com>

・毎週火～土曜日の 10時～13時・14時～16時

※祝祭日、及び年末年始はお休みです。



女性相談員がお悩みの解決の糸口  
を見つけるお手伝いをします。県内  
の女性であれば、どなたでも無料・  
匿名・予約不要で相談できます。

### いのち支える兵庫県

【URL】 <https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf09/soudanmadoguti.html>

兵庫県 HP 内に、悩み別の相談機関が掲載されています。

