



## のどかルームだより

令和4年7月

校長：牧 雅英

ライフカウンセラー：中村

スクールカウンセラー：本多

梅雨があつという間に明け、6月としては観測史上初の猛暑日が出ましたね…街では、水分補給をしながら歩く人や、携帯扇風機を持った人が見られるなど、危険な暑さが続いています。とても大変な状況下にありますが頑張って乗り切りましょう！！

### やさしいメンタル百科

一人で悩んでいませんか・・・？

人は誰でも人間関係に悩んでいる。皆さんの場合も悩みの半分以上が人間関係に関するトラブルや不快感でしょう。

・勉強のこと

・友達のこと

・部活動のこと

・性格のこと

・こころや体のこと etc…

心配なこと…不安なこと…  
そうだ！相談に行こう！

### 話を聞いてもらってスッキリ ～カタルシス効果～

日常生活の中で、腹の立つことや思い通りに行かないことに直面し、イライラ、カッカして、自分の気持ちがトゲトゲしくなるといった経験は誰にもあると思います。そんな時、「この気持、誰かが聞いてくれたら、そして同意してくれたら、自分の心も少しはおさまるのに…」と思うのではないのでしょうか。実際に、他の人に話を聞いてもらうだけで、何となく気持ちが軽くなり「気分を変えて頑張ろう」と思えるから不思議です。

ムカつく気持ちや、スッキリしない気持ちを言ってスッキリすることをカタルシス効果といいます。カタルシスとは、心に溜まった感情を再体験することによって、それを外に出し、心を軽くすることをいいます。つまり、不満や怒りをもう一度思い出し、言葉にする行為には心を浄化する作用があります。

(参考文献：佐治守夫 他著「カウンセリングを学ぶ」東京大学出版会)

#### 【7月・8月 カウンセラー出勤予定日】

●スクールカウンセラー：本多 7月1日(金)、8日(金)、22(金)

★ライフカウンセラー：中村 7月4日(月)、5日(火)、6日(水)、

11日(月)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、20日(水)

8月3日(水)、22日(月)

\*上記の日程で出勤しておりますが、変更になる場合もあります。ご承知おきください。