



のどかルームだより

令和5年7月

スクールカウンセラー：本多

ライフカウンセラー：中村

みなさん、こんにちは。紫陽花の季節ですね。早いものでもう6月も終わります。

毎日どんな気持ちで学校生活を送っていますか。それぞれが感じている気持ちは違うと思いますが、みなさんの周りで気になっていること、みんなで考えなければいけないこと、クラスの仲間について考えなければいけないようなことなどありませんか。また、自分自身のことや相談したいことなどありませんか。話すことで解決の手立てが見つかるかもしれません。一緒に話してみませんか。



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、「この気持ち、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、しっくり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)

【出勤予定表】

7月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
中村	中村	中村		本多
10	11	12	13	14
中村	中村	中村	中村	本多
17	18	19	20	21
	中村	中村	中村	
24	25	26	27	28
31				

*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。

(市川市立第三中学校 047-371-7341)