

スクールカウンセラーからのお知らせ

つくば国際大学高等学校
スクールカウンセラー 塙 真理子

冬休みが終わりましたが、休み中は規則正しい生活を送れましたか？冬は、太陽が出ている時間が短いので、気分が落ち込みやすく、不安なことが増えるかもしれません。また、気分が落ち込んだり、うつ状態になった時に、よく「休みましょう」と言われますが、実は、休むことだけでは気分の回復が見られないことがあります。そんな時、気分を変えるために必要なこととして、「行動活性化」という方法が知られています。今回は、「行動活性化」についてお話しします。

行動活性化とは？

気分が落ち込むと、以前は楽しんでいたこともしたくないようになります。そうすることで、一時的には気分が落ち着いたり、つらさを感じないことができますが、長い目で見ると、問題解決にはならず、また同じ課題に直面したときに、取り組み方が分からず同じ事を繰り返してしまう可能性がありますね。行動実験では、行動を行う時の気分が、もし落ち込んでいたり、不安であったとしても「必要な行動を行うことで気分が変わるか実験してみよう」という考え方のもと、行動を計画していきます。無理に進めないよう、日々の活動を記録して、カウンセラーなどと相談しながらやり方を考えていくことが多いです。

気分が落ち込んだり、不安を感じた時、どういう行動をとりますか？

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ずっと寝ている | <input type="checkbox"/> 過去の事を考え続ける |
| <input type="checkbox"/> ぼーっとする | <input type="checkbox"/> ゴロゴロする |
| <input type="checkbox"/> 部屋から出ない | <input type="checkbox"/> 整理しない |
| <input type="checkbox"/> 学校を休む | <input type="checkbox"/> 宿題をやらない |
| <input type="checkbox"/> 習い事に行かない | <input type="checkbox"/> 部活に行かない |

短期的には

- ・ 不安を感じないで済む
- ・ つらさに向き合わなくて済む
- ・ 休むことができる
- ・ 気分が大きく変わらず、揺れない

長期的には

- ・ また不安になる
- ・ 向き合い方が分からぬ
- ・ 解決の仕方が分からぬ
- ・ 新しいことを学べぬ

行動活性化する

まずは、反対の行動をとるようにしてみましょう。

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 起き上がる | <input type="checkbox"/> 今に集中する |
| <input type="checkbox"/> 視線を動かす | <input type="checkbox"/> 上半身を起こす |
| <input type="checkbox"/> リビングに行く | <input type="checkbox"/> ゴミを捨てる |
| <input type="checkbox"/> 玄関の外に出る | <input type="checkbox"/> 宿題を開く |
| <input type="checkbox"/> 習い事の連絡をする | <input type="checkbox"/> 部活の準備をする |

徐々に

楽しめる／やりがいのある活動をする

- 人の役に立つ活動：誰かのために直接何かをしたり、誰かの状況を改善したりする。
- 楽しい活動：自分一人で、または誰かと一緒に楽しいことをする。
- 人と一緒に活動：前向きで楽しい人と一緒に過ごす。
- 上達するための活動：スキルを学んだり、上達に向けて努力する。
- からだを動かす活動：立ち上がって、何かの活動をしたり、遊ぶ。

楽しめる活動ができているか、生活を見返してみましょう。できていなければ、予定を決めて、取り組んでみましょう。

基本 対処行動（コーピング）を増やしましょう

1. 生活を整えましょう。特に、毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きることは、皆さんが思っているよりも気分への良い影響があります。
2. ストレスの元になる出来事について、極端に悪い方向に考えていないか振り返ります。もし悪い方向に考えすぎる場合は、意識的にストップして別のことをしてみましょう。
3. リラックスできることを探します。ストレス元になることを解決できるよう考えます。



保護者のご相談について

保護者の方もご相談いただけます。お子さんのことでご心配なことがありましたら、お気軽に問い合わせください。担任の先生、教育相談担当（岡崎先生）までご連絡ください。

スクールカウンセラー来校日（1月～3月の予定）

1月…13日(火)、20日(火)、27日(火)
2月…3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)
3月…3日(火)、10日(火)、17日(火)

相談申し込み票

年 組 番 氏名 ()

❖ 相談したい内容に当てはまるものに○をつけてください。

（自分自身のこと・家族のこと・友だちとのこと・先生とのこと・部活のこと・その他…）

❖ 相談時間について次の1つに○をしてください。（授業中でも良い・放課後が良い・いつでも良い）