

❁ 今年もあと20日あまり・・・



How was your year? Let's make next year the best year ever!

5月からスタートした「令和」という新元号もすっかりなじんできました。みなさんにとっていろいろなことがあった2019年ではなかったでしょうか？

来年はいよいよ東京オリンピック開催です。世界中の視線が日本に集まり、さまざまな感動のシーンに立ち会えると思うとワクワクします。私たちも、自分たちの生活をさらに充実させる1年にしていきたいですね。

❁ 折れない心を育てる

怒り
悲しみ
嫌悪感

⇒ 自分を守るための感情

「悲しみ」や「嫌悪感」は過去の出来事を整理し、自分の記憶や物事の捉え方に気づいていける感情です。「怒り」は強いエネルギーを持っているので、自分を支える力に変えられます。

不安
後悔
緊張

⇒ 自信を育むための感情

未来への課題に着手したり、本当の気持ちに気づくチャンスになったりします。「緊張」の克服はアスリートでも大変なことですが、他者の目を気にしなくなれば緊張は減り、自信につながります。

困難や逆境を乗り越え、成長していく力を「レジリエンス」と言い、最近特に注目されています。ネガティブ感情への対処の仕方は3つあります。

- A ストレスの元に直接働きかける
- B ストレスの元に対する考え方を変えてみる（「こころの風」 8・9月号で紹介しました）
- C ストレスを発散する 「休む」「発散する」「緩和する」

試してみてください。その対処法でうまくいきましたか？うまくいったら、「折れない心」が強くなってきたということです。

学校外の電話等で相談ができる機関

なやみいおう

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310（固定電話・携帯電話通話無料）

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24時間
- メール相談窓口 soudan@news.ne.jp（受付随時 返信時間平日9:00~17:30）
- ◇ 無料通信アプリ「LINE（ライン）」 「スクールネット@伝えんば長崎」