

ネガティブ感情の正体とその付き合い方

スクール相談員 ○

酷暑の夏から、やっと秋を感じる季節となりました。この季節、何となく、もの悲しい感じ(メランコリー)がする方もあるかと思います。これも人であるゆえんですね。

人間は、情動・感覚・感情といったことが内面で起こります。言葉の解説は省略しますが、感情には第一感情という基本感情があります。諸説ありますが、ポール・エクマンとダライラマ14世は5つの分類としました。

悲しみ

恐れ

喜び

怒り

嫌悪

よく見ると基本感情は、いわゆるネガティブなものがほとんどです。これには訳があって、ネガティブ感情は大昔から人が自分の命を守るために必要な感情でした。

どうも 獰猛な獣と遭遇し、恐怖を感じなければ、逃げることもできません。

ネガティブ感情を悪と決めつけず、この感情が自分を守っているんだと解釈してみてください。そして、それを少し

ふかん 俯瞰して感じてみましょう。



☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

カウンセラーの先生方が来校されます。「誰かに話を聞いてほしい」「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生との11月の相談日》

●スクール相談員

11月4～7日、10日～11日、13日、17日～19日、21日、
25日～28日 の13時10分～16時50分

●スクールカウンセラー（公認心理師）

11月10日（月）、17日（月） 15時05分～17時05分

11月 7日（金）、28日（金） 17時50分～19時50分

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係（教育相談室：本館1階）、養護教諭（保健室：本館1階）の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者のみなさまへ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けています。お申し込みは、担任または特別支援教育コーディネーター（芦刈・前田）までお願いします。