

こころのほっと通信

2025年度 8・9月号 発行：武庫川女子大学附属中高 カウンセリングルーム



「どうしよう」と焦ったり、不安になった時は…

心を落ち着けるヒント



今年の夏はどんな風に過ごしましたか？いろいろやってみた人、やろうと思っていたけれど思うようにできなかった人…。いろんな人がいると思います。そして、夏休みが残り少なくなると、「やらないといけないのに、まだできていない」とか、何か心に引っかかっている、「どうしよう」と焦る人もいるかも知れませんね。今回は、そんな風に焦ったり、不安になった時にどうしたらよいかについて考えてみたいと思います。

皆さんは、準備ができないことがあって、「どうしよう」と焦ることはありませんか？焦ってハラハラした時は、呼吸が浅くなっているかもしれません。また、みんなの前で発表する時に、緊張で体が固くなったり、恥ずかしくて顔が赤くなったりしたことはありませんか？こんな風に心と体はつながっています。そのような時は、まずはストレッチ体操をして体をリラックスさせて、心を落ち着けましょう。

例えば、両肩を耳の方までぎゅっと持ち上げてキープします。こうして力を入れた時、首や肩はどんな感じですか？痛かったり、凝っていますか？心もそんな風に固まっているかもしれませんね。次にストンと肩の力を抜いてダランとします。この時、体が緩(ゆる)むのを感じてみましょう。(回数は自分の体調に合わせて加減してくださいね)

そして、深呼吸をしてみましょう。初めに、心の中にたまっている焦りやモヤモヤした気持ちを吐き出すように、思い切り息を吐き出しましょう。そして、ゆっくり大きく息を吸い込みます。体の中に新鮮な空気を入れて、心の中にも新しいものを取り入れるつもりでやってみましょう。体がほぐれると、心もリラックスしてきますよ。

また、「あれもこれもやらないといけない」と思うと、「どうしよう」と焦って不安になるかもしれません。そんな時は、散歩をしたり、お風呂に入ったり、体を動かしたり、リラックスする中で、考えが整理されたり、新しいアイデアが浮かんでくることがあると思います。著名な作家やノーベル賞受賞者も、散歩の時やお風呂に入っている時にアイデアがひらめいたと言っています。焦っていると、そのことだけで頭がいっぱいになって、身動きが取れなくなることがあります。そんな時、何か違うことをすることで、心が落ち着いて余裕が生まれます。そうすると、困っていることを、違った角度から見ることができるかも知れません。また、スマホ等からどんどん情報が入ってきて疲れたり、混乱した時は、ちょっと離れてみましょうね。

さらに、困っていることを、SNS等、他の人が見るものではなく、自分だけでゆっくり考えるためのノートなどに書き出してみるのもいいでしょう。書いてみると、やらないといけないことが思っていたよりも少なかったり、簡単なこともあります。沢山ある場合も、できたことを褒(ほ)めながら、一つずつやっていくと、ゴールは確実に近づきます。また、書き出すことで、どこにどんな問題があるのかが見えやすくなります。そうすると自分で解決しやすくなるかも知れませんし、「これは自分だけでは無理だ」ということもあるかも知れませんね。そんな時は、家族や友達、先生など、信頼できる周りの人に話すことで気持ちが軽くなったり、自分では思わぬようなアイデアがあったり、誰かと一緒に解決できることもあると思います。

でも、「やっぱり焦る」「どうやって心を落ち着けたらいいのかわからない」「誰に相談したらいいのかわからない」等あったら、カウンセリングルームに来て下さい。カウンセラーと一緒に考えていきますね。

★カウンセリングルームへの申込方法（くわしくはパンフレットを見てください）

カウンセリングルーム1（科学館1階）の掲示板にある「面接予約表」を見て、来たい日時に○印をつけてください。担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。

＊相談場所 カウンセリングルーム1（科学館1階） カウンセリングルーム2・3（記念体育館1階）

★お電話でも受け付けています。

学校の代表番号の0798-47-6436に電話して、「カウンセリングルームに」とつないでもらってください。他の相談が入ったりしてすぐつながらない時は、連絡先を伝えて頂いたらこちらからお電話しますね。

