

おはようございます。スクールカウンセラーの河西です。

毎日寒いですね。冬は太陽の出ている時間が短いため、一日の中で陽の当たる明るい時間の少ない季節です。人は、外が暗い時間ほど、気持ちも暗くなってしまいがちなので、この時期はネガティブな気持ちになってしまったり、色々と考えすぎてしまったりする人が多くいます。そんな時期なのに、コロナウイルスも収束する様子がなく、余計に気持ちが沈んでしまいますよね。

今、気持ちが沈んでしまっている人、前よりイライラしやすくなった人、物事をネガティブに考えてしまっている人。大丈夫です。あなただけではなく、みんなそんな感じですよ。ちなみに、私もです。そういった時、どのようにすれば良いのか、これからお伝えすることが、少しヒントになれば良いな、と思います。

ネガティブな状態を少しでも改善する方法として、私は、「やりたいと思うことをする時間をつくる」ことをオススメします。なんでも良いです。好きな物を食べる、好きなアイドルのライブDVDを見る、好きな芸人さんのコントを見る、好きな漫画を読む、などなど。ポイントは「なんとなく」ではなく「やりたい」という自分の素直な気持ちに従うことです。ちなみに私は最近「PUIPUI モルカー」を見ています。できれば、時間や数などをあらかじめ決めておいて、楽しんだ後にしっかり切り替えられると良いと思います。

こうやって、自分で自分のご機嫌をとることはとても大切です。しかし、自分で自分の機嫌をとることができなくなった時には、周りの人をぜひ頼ってください。「がんばっても自分の機嫌が良くならない！」「やりたいことが何も浮かばない！」ということは、心が悲鳴を上げている合図だと思ってください。そのため、周りの頼れる人に頼りましょう！その周りの人の中に、私たちスクールカウンセラーも含めてもらえるとありがたいです。調子を取り戻すお手伝いをさせてください。