

教育相談便り 5号

2025/7/1



ネガティブな感情 どうしてる？



今日はネガティブな感情について考えてみましょう。ネガティブな感情ってどんなもの？
怒り、不安、心配、苦痛、嫉妬など色々ありますね。みなさんはネガティブな感情をどう消化していますか？友達に対してイライラした時、その感情にまかせてひどい言葉(暴言)を浴びせたり、物にあたったり、自分自身を傷つけたりすることはないでしょうか。感情そのものが沸いてくるのは自然なことです。感情が問題ではなく、感情の表現の仕方が間違っていたり、逆にそれを無視したり、抑制することが問題です。ネガティブな感情の表現方法を間違えると、あなた自身の信頼を失ったり、人間関係が崩れたりします。また、ネガティブな感情を抑制することで心身に不調を起こします。絵を描いてみる、気持ちを文字で書き出してみる、音楽を聴いてリラックス、親しい人に話をきいてもらうなど、自分なりの方法をみつけてみましょう。

ネガティブ5D

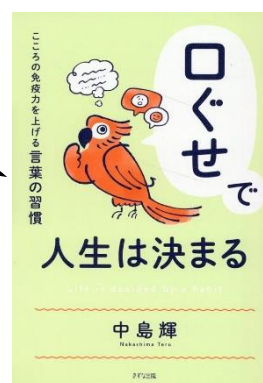
ネガティブ5Dが何かわかりますか？

「でも(Demo)」「だって(Datte)」「どうせ(Douse)」「できない(Dekinai)」「だめ(Dame)」
ネガティブ5ワードです。

人の思考や行動は口から発する言葉にかなり影響されます。なぜ、人は5D言葉を発してしまうのか？人は自分に自信がない時ほど、逃げたくなる時ほどDからはじまる言葉を使いたがるそうです。思考をいきなり変えるのは難しいですね。そんなときは **if** を使ってみよう！「どうせ(Douse)できない」・・・でも、「もし実現するとしたら…」という具合に5Dの言葉はそのまま放置せず、肯定的に言い換えるクセをつけよう！

おすすめ図書紹介☆『口ぐせで人生は決まる』中島輝

こころは言葉を食べて生きている。あなたは、これまでどんな言葉を食べてきましたか？今のあなたは、どんな言葉を食べていますか？
言葉を変えると、こころの食習慣が変わる。“自己肯定感を高める口ぐせ”について学べる本です。(読谷高校図書館にあります)



7月の来校予定

月	火	水	木	金
	1 ☆	2 ○	3 ◎	4
7	8 ☆	9 ○	10 ◎	11
14	15	16 ○	17 ◎☆	18 終業式
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

☆スクールカウンセラー：小野文子さん

午前中（1～3校時）

○カウンセラー：比嘉ゆかさん

午前中（2～4校時）

◎カウンセラー：吉田順子さん

午前中（1～3校時）



※予定は変更になることもあります。

空き時間など teams で連絡するので確認してください。