

山武市立山武望洋中学校

なごみだより

令和7年11月

みなさんこんにちは。11月になり秋の訪れを感じるようになりました、みなさんの心と体のバランスはいかがでしょう。なごみルームは、みなさんが安心した中学校生活を送れるように寄り添い、心のサポートをしていきます。悩みや不安があるときはひとりで抱えずに、相談をしてください。ちょっとおしゃべりがしたいなと思うときも是非ご利用してください。お待ちしております。

火・水・金曜日・・・心の教室相談員 岩澤
木曜日・・・スクールカウンセラー 江波戸



なごみルーム11月の予定

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 岩澤	5 岩澤	6 岩澤・江波戸	7	8	9
10	11 岩澤	12 岩澤	13 江波戸	14 岩澤	15	16
17	18 岩澤	19	20 岩澤・江波戸	21 岩澤	22	23
24	25 岩澤	26 岩澤	27 江波戸	28 岩澤	29	30
なごみルームの前にも今月の相談日の予定を掲示してあります						

相談したいときは…保健室の小関先生や担任の先生、教頭先生、その他の先生、誰にでもよいので「相談員、またはスクールカウンセラーと相談がしたい。」と希望を言って予約を入れてもらいましょう。私たちに直接「今日、相談がしたい。」と伝えるのも良いです。

保護者の皆様へ

なごみルームでは保護者の皆様のお子様に関する心配なこと、不安なことに対するご相談も受け付けております。面談をご希望の方は、学級担任、養護教諭、教頭を通じてお申し込みください。

山武望洋中学校（0479-86-4411）



～「行動活性化」でネガティブな気分を変える～

私はスクールカウンセラーとして働くかたわら、私事ですが自治会（町内会）の役員も務めています。正直なところ、自治会の役員という仕事が初めてで、自信がないまま引き受けてしまいました。みなさんも日常生活の中で、気持ちが乗らずモヤモヤすることはありませんか？

今年は町内会のお祭りがあり、その準備や運営で何か月も前から話し合いが重ねられてきました。子どもの頃のお祭りといえば、近所の盆踊りや出店で楽しむ程度。お神輿が出るような本格的なお祭りに関わった経験がなく、役員としての役割にどこか消極的でした。さらに、積極的に活動される方々の勢いに乗れずに、「気楽に楽しくやりましょうね！」という励ましさえも、大人として少々気恥ずかしい気持ちにもなりました。このモヤモヤした感情はしばらく続いていましたが、このネガティブな気持ちを少しでも変えてみたいと思い、まずはその町内会のお祭りについてネットで「調べてみる」というごく小さな行動を起こしてみました。

「調べる」という行動がモチベーションに変化をもたらした

ウィキペディアによると、このお祭りは江戸時代に水利問題が解決したことに感謝して始まったこと、第二次世界大戦中には物資不足で中断した時期があったことなど、深いルーツがあることを知りました。この歴史的背景を知ったことで、私のモチベーションに少し変化が現れてきたのです。私のこの経験をきっかけに「行動活性化」について説明します。

行動活性化とは・・・

行動活性化とは、意欲や気分が落ち込んでいるとき、「行動」を増やしたり、行動の質を高めたりすることで、気分を改善し好循環を得る心理学的なアプローチです。気分を変えようとするのではなく、まず行動から変えてみるのが最大のポイントです。

- 大きな行動はハードルが高いため、まずは小さな行動から始めるのが効果的です。
- 深呼吸やストレッチ、そして私が行った「調べる」といった些細なことでも十分です。

☆小さな行動で好循環を・・・

みなさんも、自信がない、気持ちが乗らない、ネガティブな気持ちになったときなど、この「行動活性化」という言葉を思い出してみてください。「気分が乗らないから動けない」のではなく、「まずは小さな行動をためしに起こしてみる」。その小さな一歩が、状況や気持ちを変えて好循環を生み出すかもしれません。なごみルームでもみなさんができる行動について一緒に考えていきましょう。