

『メンタル リセット♪』

(心の衣替え)

— 季節ごとの「衣替え」、区切りごとの「メンタル リセット (心の衣替え)」 —

こんにちは。半端なかった暑さもやっと落ち着きましたね。と同時に、ご近所さんのキンモクセイが咲き始め、いつもの香りで秋を告げてくれています。

さあ、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、チャレンジの秋が皆さんを待っていてますよ！ 楽しみの季節ですね。

でも、最近は季節の変わり目や、何かの区切りの時に、多くの人が心の調子を崩し、「やりたいことはある、チャレンジしたいこともある。でも、なぜか心も体も反応してくれない・・・」。

こんな症状があなたにも当てはまるなら：季節ごとに「衣替え」をするように、区切りごとの「メンタル リセット (心の衣替え)」をおすすめします。

— 「メンタル リセット (心の衣替え)」って どうするの? —

最近、自分の心が：

何だかあせっている、訳もなくイライラ、ことばにならないモヤモヤ
もうこれ以上、がんばれそうにない、気がない
やっぱり、自分はもともと、何もできなかった・・・
そうだ、自分はもともと、ダメだったのだ
だから、こんな自分はしかたがないのだ

特に、集団の中にいる時に、自分でも説明できない息苦しさやストレスがあるならちょっと振り返ってみましょう。

- ① 自分はこれまでずっと、となりの〇〇さんに合わせて動いてなかった？
- ② 自分はこれまでずっと、となりの〇〇さんと自分を比べてなかった？

知らず知らずのうちに日課のように、習慣のように「人に合わせる自分、人と比べる自分」になっているのかも。特に試験や試合、行事の前後にそうなりがち・・・そんな時に「心の衣替え」をくり返しながらか、本当の自分を取り戻していくプロセスを「メンタル リセット」と言います。

みんなと同じようにと、懸命にがんばらなくていいのです。あなたはあなた、そのままのあなたが最高にいいのです。 — 始めませんか？ 心の衣替え♪ — ご一緒します。

「みんな違って、みんないい。あなたはあなた、それがいい。」

ほんとうにほんとうに、これが最高にいいのです。

— Happy autumn to you♪ —

学校カウンセラー 飯塚 由美子