

梅雨に入りましたね。じめじめしていて、なんとなく調子が出づらい人もいるでしょうか。
今回は「不安な気持ち」についてのお話です。



不安なやみは大事な気持ち

うれしい気持ちや、楽しい気持ちが必要な気持ちであるのと一緒に、不安なやみも、私たちにとって大切な気持ちです。

不安だからこそ、テストに向けて勉強ができたり、風邪をひかないように手洗いうがいをしっかりしたり・・・
「未来のための行動をする」ということに、不安は役立っています。
いつも楽観的ならよいとは限りません。

でも、不安なやみが続くと、体や心に影響が出てくる場合があります。
例えば、眠れなくなったり、やる気が出なくなったり、頭やおなか痛くなったりすることがあります。

こうなると「行動」するのが難しくなってしまうので、苦しい気持ちはためすぎず、誰かに話せそうだなと思ったときに、少しずつ相談することが大切です。

3人の大人に話してみよう

自分のなやみを話すのは、とても勇気のいることです。
でも、せっかく話しても、最初に話した人の意見がしっくりくるかはわかりません。
いろいろな人と話して「こんな考え方もあるんだな」と参考になることもあるかもしれません。
話せそうな人を何人か、あらかじめ思い浮かべておきましょう！

習い事の先生

おばあちゃん

保健室の先生



おうちの人

担任の先生

スクールカウンセラー



6～9月の予定です
濃く塗られた日に出勤しています
1回の面談は原則50分以内です



6月

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30					

7月

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21 祝	22	23	24	25	26
28	29	30	31		

8月

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6	7	8	9
11 祝	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

9月

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15 祝	16	17	18	19	20
22	23 祝	24	25	26	27
29	30				

水曜：天野 金曜：加藤

生徒のみなさんの相談予約について

カウンセラーのいる日には、休み時間に相談室へ来てください。
もしその時間に予約が入っている際には、別の日時で予約をとります。
カウンセラーがいない日には、担任の先生や保健室の先生、副校長を通じて予約をしてください。

相談室の場所：2階サポートルームの隣（来校者玄関から入って右）

電話番号

真光寺中学校：042-734-4605

相談室直通：042-734-1620

（つながらない際は職員室にお電話ください）