

カウンセリング・ルーム だより 春号



生徒のみなさんへ

令和元年 5 月

スクールカウンセラー 新井里依

1年生のみなさん、はじめまして。2, 3年生のみなさん、今年もよろしくお祈いします！
新学年になって、「よし！頑張ろう！」と意気込んで学校生活をスタートしたみなさんも多いのではないのでしょうか。それもつかの間、すぐG.W。そして、G.W.明けの今...

「なんだか疲れてるな...」 「学校に行くのがしんどい...」 そう感じている人も多いはず。

今はちょうど季節の変わり目で、体調も心の調子もくずしやすい時期。

“なんだか気が滅入るな”・“やる気が出ないな”・“クラスメイトとの関係で悩む” ...
そういう悩みが多くなる時期です。

そんなときは、気軽にお話しに来てください(*^-^*)

学校のカウンセリングは、「学校生活を Happy に！」がモットー。

スクールカウンセラーは、みなさんの高校生活を Happy にするお手伝いをしますよ。

※カウンセリングは予約制です。

予約のしかた：先生に「カウンセリングに行きたい」と伝えてください。

*先生はあなたの身近な先生でOK, 相談内容は伝えなくてもOK です。



♡心理学コラム♡： 悩みに“大きい”・“小さい”はあるの？



「わたしの悩みなんて、ちっぽけなものだから...」

よくそう言う人を見かけます。でも、そもそも悩みに“大きい”・“小さい”はあるのでしょうか？

ズバリ、ありません！

ゴキブリに対する気持ちを例に考えてみましょう。

ゴキブリを見つけたとき、「ギャーッ！」と パニックになる人もいれば、ゴキジェットを噴射したり、スリッパでたたいたりして冷静に撃退できる人もいます。(…いまどきスリッパの人はいないかな...(*_*;))

パニックになる人にとっては、ゴキブリはとてつもなく怖いもの。冷静でいられるワケがありません。

それと同じで、悩みや恐怖を抱えていても、「自分でなんとかなるよ〜」って人もいれば、「自分では乗り越えられそうもない...つらい...」という人もいて当然です。

悩みに“大きい”・“小さい”はありません。

「こんな悩みでカウンセリングに行っているの？」と思わず、気軽に話しに来てください(*^-^*)

スクールカウンセラーは、みなさんの悩みに真剣に向き合い、解決策を探すお手伝いをしますよ。