

不安の正体と「今ここ」の大切さ

スクール相談員 O

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんもそれぞれ新しい春を迎えられたことでしょう。新しい環境は希望や可能性にワクワク感がありますが、同時に不安になることもあります。なぜ不安になるのでしょうか？ 不安の正体はあなたの考え方にあります。

過去：事実は変えられない

あいのままの
今ここ

未来：どうなるかは
わからない

終わってしまった過去にとらわれて「いつもああなる」とか、先のことは確定していないのに「今度もこうなるに違いない」と決めつけていませんか？

不安は漠然としています。何が心配なのか、自分自身に聞いてみて書き出してみましょう。そして、信頼できる人に相談してみましょう。それは不安から問題点に変わり、作戦になっていきます。

悔み癖、先読み不安を緩和する「今、ここ」トレーニングは、自分の五感で純粹に感じることです。外を歩く時、思考にとらわれず、木々の緑、空の色、雲の流れ、鳥の声、気温などを感じているとき「不安」は遠のくはずです。

☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

カウンセラーの先生方が来校されます。「誰かに話を聞いてほしい」「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生と5月の相談日》

●スクール相談員

月・火・水・木・金曜日 13時10分～16時50分 （祭日を除く）

●スクールカウンセラー（公認心理師）

9日（金）・23日（金）・30日（金） 17時50分～19時50分

19日（月） 15時05分～17時05分

●スクールソーシャルワーカー（未定）

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係（教育相談室：本館1階）、養護教諭（保健室：本館1階）の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者のみなさまへ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けています。

お申し込みは、担任または特別支援教育コーディネーター（芦刈・前田）までお願いします。

電話番号は（058）275-7185です。どうぞお気軽にお申し込みください。