

# 7月

# カウンセリングルーム(通い)

# ムシムシ、ジメジメ

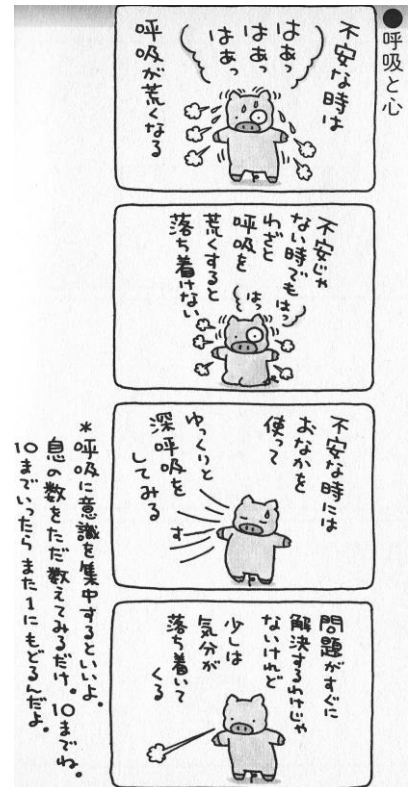


こんにちは、梅雨なのだから当たり前なのですが、ムシムシ・ジメジメした毎日に、身体も心もスッキリしない人もいるのでは…。そうはいつてもまとめテストも終わり、1学期もあと少しとなりました。みなさんにとってどんな1学期でしたか？1年生は宿泊学習、2年生は職場体験、3年生は修学旅行と大きな行事もあったと思います。いろいろな経験を自分のエネルギーにして次につなげて行きましょう。

## 不安なときは？



みなさんは生活の中で不安な気持ちになるときはありますか？  
“不安”とは辞書で「安心できないさま」となっています。不安な気持ちが大きくなると、とてもしんどくなりますよね。では、どんな時に不安になるのでしょうか。テストの前に“ちゃんとできるかなあ”とか、“授業で当たったらどうしよう”“友だちと仲良くできるかなあ”など人それぞれ違うと思います。3年生は自分の進路について不安に思っている人も多いかもかもしれませんね。不安になると“どうしよう、どうしよう”という気持ちばかりが焦って、さらに不安が大きくなることも多いと思います。そんな時に何かできることはありませんか？右のシツカブッタのようにゆっくり深呼吸してみてください。少し気持ちが落ち着くと思います。すると不安に思っていた物事が少し客観的に見えてきませんか。そしたらどんな小さなことでも目の前のことを何かひとつやってみてください。“できた！”と思えることがあると、また少し気持ちが落ち着くと思います。思っていることを話すことも気持ちを落ち着かせると思います。是非、話に来てください。



「ブッタとシツカブッタ2」

小泉吉宏作

メディアファクトリー

- 相談日 7月 5日 12日  
8月 30日  
9月 4日 18日 25日

○相談時間 11:00 ~ 17:30まで

○相談場所 カウンセリングルーム (正面入口 右手)

○申し込み窓口 担任の先生、生徒指導 藤原先生、直接五島まで

2024.7.2 スクールカウンセラー 五島