

スクールカウンセラーだより

小平市立上水中学校 2021年10月

不安をもつことは、悪いわけではありません。むしろ、不安は、「ここは大切な場面だよ」「準備しなきゃ」と警告してくれる大切なサインです。たとえば、テスト前、私たちは不安になるので、勉強してテストに備えますよね？このように考えると、不安は私たちにとって助けでもあります。

ただし、不安が高すぎると、前に進めなくなることがあります。心配で心配で、動けなくなってしまったことはありませんか？これほどまでに不安をもつことは、問題ですね。

でも、不安があること自体が悪いわけではないので、不安をゼロにすることを目標にするのではなく、不安になったとき、不安な気持ちに耳を傾けてみましょう。「今、なにをしなきゃいけないのかな」不安な気持ちが、私たちに、その時に必要な行動を取るように促してくれるかもしれません。

スクールカウンセラー 勤務日

10月18日（月）

10月26日（火）

11月2日（火）

11月9日（火）

11月16日（火）

11月22日（月）

11月30日（火）



スクールカウンセラー 予約方法

1. スクールカウンセラー勤務日に
直接ご連絡ください。

・ 相談室直通電話
042-323-1893

2. 担任の先生を通して、
ご予約ください。

保護者、生徒のご相談を受けつけています。

お気軽にご相談ください。お待ちしております。