

スクールカウンセラー便り

No.2

令和6年6月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 亘 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



1年生の皆さん、はじめまして。2年生、3年生の皆さん、こんにちは！

スクールカウンセラーのなかま たかふみ中間 崇文です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、運動会が終わりましたが、次は第1考査が今月の下旬に控えています。考査と聞いて不安な気持ちを覚えた人もいます。考査のこと以外でも、苦手な教科の授業中や提出物の期限、クラスや委員会、部活動といった人間関係の中などの場面で、不安を感じることもあるかもしれません。気持ちだけでなく、心臓がドキドキしたり、手汗をかいたり、足がふるえたりする人も多くいると思います。

皆さんは不安を感じたらどうしていますか？問題・課題を解決するために、一生懸命になる人もいれば、気をそらすために趣味に没頭したり、甘い物を食べたり、ぐっすり寝たりなどの行動で対処している人も多いと思います。

実は不安を感じたときには、『いずれ自然に治まっていくものだ』と考えて過ごすことも有効とされています。不安をなくそうとジタバタすればするほど、逆に不安に注目してしまうこととなります。いっそのこと、不安と仲良くなるつもりでのんびりと過ごしつつ、食事・睡眠・学習・息抜きといった生活リズムを整えてみるのもおすすめです。

もし不安のために日常生活に支障をきたすような場合は、いつでもご相談ください。

中間カウンセラー (火曜日)

6月・・4日、11日、18日、25日

7月・・2日、9日、16日

亘カウンセラー (木曜日)

6月・・6日、13日、27日

7月・・4日、11日、18日

カウンセラーに相談したい人は、担任の先生や話しやすい先生にカウンセリングの申し込みをしてください。

相談室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。