

心の相談室からのお知らせ

こんにちは。スクールカウンセラーの山田です。あっという間に3学期になりました。寒かったり暖かかったり体調管理が難しい日々が続いていますが、元気に過ごせているでしょうか？不安定な毎日だからこそ、よく寝て、よく食べて、からだと心を養いましょう。

みなさんは、「人からどう思われているのかな」「なにか自分のことを言われているのかな」と気になってしかたないことはありませんか？

自分だけが敏感になっているわけではなく、中学生の時期は自分というものを築きあげているときなので、自分自身への関心がいちばん強くなる必要がある時期だ、と言われていいます。

自信満々な行動をとったと思ったら、ほかの人と比べてダメな自分にばかり目が向いたり、プライドがきずついて落ちこんだり、不安になったり・・・。

そんな時期を生きぬくために、次の2つを覚えておいてください。

- 自分だけが特別気にしすぎているわけではないこと
- 年齢とともに、気になる気持ちは落ちついていくこと

だけれど、気になる気持ちが急に大きくなるぶん、不安になったりこわくなったりすることもあるかもしれません。そんなときは、ひとりでかかえこまずに、だれかに相談してみてください。ひとりで前に進めないとき、誰かに助けを求めることは勇気のある行動です。

感じる強さは人それぞれですが、話してみたら、実は友だちも先生もおうちの人も、同じように感じていたことがあるかもしれませんよ。

ーカウンセラーと話したい・相談したいときはー

担任の先生や保健室の先生などに伝えてください。万が一臨時休校になった場合などは、中学校に電話をしてください。（中学校TEL：072-298-3043）

ー心の相談室があいている日時・場所ー

2月3日、10日、17日

3月3日、10日、24日

※すべて水曜日です。

庭代台中学校中館1階、つばさ学級のとなりのお部屋です。

