

皆さん、夏休みはいかがでしたでしょうか。2学期が始まるのが楽しみな人も、あるいは少し不安な人もいるかもしれません。長期休みが明け登校すると環境の変化の影響などにより「なんとなく辛い、不安、落ち込む、^{あせ}焦る」などの気持ちが起こりやすくなるかもしれません。そんな時には気持ちを心にため込んだり^{ふた}蓋をしたりせずにまずは信頼できる人に話してみることが大切です。スクールカウンセラーとお話しに**2階カウンセリングルーム**に短い時間でも立ち寄ってみてくださいね。

■9月のカウンセラー来校日■

11日（水）10:30～17:15

19日（木）10:30～17:45

25日（水）8:30～15:15



しやきょうさく
心理的視野狭窄とは？

みなさんは「心理的視野狭窄」という言葉を聞いたことがありますか？これは、ストレスや感情の混乱によって視野が狭くなり、問題の全体像が見えなくなる状態のことを指します。例えば、試験の結果が悪かったり、友達との関係がうまくいかなかったりすると、そのことばかりに気を取られて他の大切なことが見えなくなることがあります。

問題解決の方法

心理的視野狭窄に陥ると、問題を冷静に解決するのが難しくなります。でも、いくつかの方法を知っておくと、心が軽くなり、前向きに問題を解決できるようになります。



誰かに話す：一人で悩まずに、信頼できる友達や先生、家族に話してみましょう。他の人と一緒に考えてみることで、新しい視点や解決策が見つかることがあります。

小さな一歩を踏み出す：大きな問題を一度に解決しようとする、かえって難しく感じる場合があります。まずは小さな一歩を踏み出すことで、少しずつ問題に取り組むことができます。

休憩を取る：問題から一旦離れてリフレッシュすることも大切です。散歩をしたり、本を読んだりして、心を落ち着かせましょう。時には何もせずにしっかり休むようにしましょう。

カウンセリングルームでは、学校生活全般、友人関係、家族関係、先生との関係、学業進路、いじめ、心身の健康や LGBTQ+ について等どのような内容の相談でも受け付けています。スクールカウンセラーとお話しできる日程は上記をご参照ください。当日に予約なしでもスクールカウンセラーとお話しできます。予約をしたい場合には、担任や保健室の先生、学年主任など話しかけやすい教職員に予約したいことを伝えてください。より多くの人がお話しできるように予約した日時を取消や変更したいときにはスクールカウンセラーに直接伝えるか担任の先生を通して予約日時のキャンセルや変更をしてください。少しでも皆さんとコミュニケーションをとれる時間をつくりたいので、廊下や教室で会うこともあるかもしれませんが、気軽に声をかけてくださると嬉しいです。

保護者の皆さまへ

子どもたちからのご相談だけでなく、保護者の皆さまからのご相談もお受けしております。お子さまの学校生活やご家庭でのことなど、何か気がかりなことがございましたら些細なことでもお気軽にお話にいらっしゃってください。相談をご希望の場合には学校にご連絡いただくと、ご予約をお取りできます。時間になりましたら直接校舎2階カウンセリングルームにお越しください。お待ちしております。