

2023年11月

学生相談室だより

今回は、「不安との付き合い方」について、書いてみたいと思います。

今まで生きてきた中で、不安を一度も感じたことがないという人は、おそらくいないと思います。不安という感情は、人間が生きていく上で危険を察知するために必要な感情だからです。

しかし不安というものは、あまり良い気分ではないので、「なくなれば良いな」と思うのも当然です。

不安と上手く付き合っているためには、まず不安の裏にある「こうなったら嫌だ」「こうなりたい」という気持ちに目を向けることです。そこから目を背けて逃げればかりいと、何も解決はしないだけでなく、いつまでも不安がついて回ったり、同じような不安が繰り返されたりします。

まずは、人に話してみることからでも良いでしょう。

自分の気持ちや考えが整理されるだけでも、不安な気持ちが和らぎます。

もし、誰に話せばよいかわからない時には、学生相談室で話してみるのも1つの手です。

1人で悩んで辛い時には、どうぞお気軽にご利用ください。

スクールカウンセラー 池田

学生相談室からのお知らせ

11月の開室日は、お昼休みに「学生参加型プチセミナー」を開催します。
みなさまのご参加をお待ちしております！



11月のカウンセリング日程

10日(金)・17日(金)・30日(木)



※時間はすべての日程で10:30~16:20です。
※最終日は木曜日となりますので、お間違えないようにご注意ください。

相談・カウンセリングのご予約はこちらから



左のQRコードを
タップ・クリックでもOK