

そうだんしつ 相談室だより

7月号

千葉県立浦安南高等学校

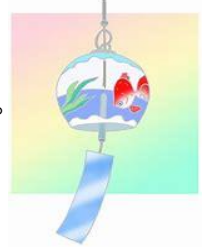
きまつ お たの なつやす
期末テストも終わり、もうすぐ楽しい夏休みですね。

すこ おさ いぜん せいかつ もど
コロナが少し収まり、以前の生活が 戻ってこようとしています。

やす あいだ いま
ぜひ休みの間に、今までできなかったことにチャレンジしてみてください。

しんろ む いそが す よてい ひと おも
3年生は進路に向けて忙しく過ごす予定の人もいると思います。

みの なつやす
実りある夏休みにしてください。



きも ことば つらい気持ちを言葉にしてみよう



きもち と き きも
つらい気持ちになった時、みなさんはその気持ちをどうしていますか？

きも さいしょ じぶん かん かん
「つらい気持ち」といっても、最初は自分の感じているもやもやした感じが、いった
なん
い何なのか分からないということもありますね。つらいなあと思えるくらいになると、
じかん た
かなり時間が経っていたりします。

ひと きも だれ う あ
どんな人でも、つらい気持ちを誰かに打ち明けるのにはかなりエネルギーがいります。
とく ししゅんぎ しゃかいさんか はじ じき ぶん まわ ひと ひょうか き
特に思春期は、社会に参加し始める時期である分、周りの人からの評価を気にする
きも おお ひと はな
気持ちが大きいので、なかなか人に話せないということもあるでしょう。

い いじょう ひと いっしょう きも かん
でも、生きて以上、どんな人も、一生つらい気持ちを感じないでいられるという
すべ かあ たよ あか じだい
ことはないのではないのでしょうか。また、全てをお母さんに頼っている赤ちゃんの時代
すこ たよ あいて ぶ じぶん せっきやくてき ひと
から、少しずつ、頼る相手を増やし、自分から積極的にサポートをもらえる人になる
せいちょうい
ことこそ、成長と言えるでしょう。

きも と き きも ことば
つらい気持ちになった時には、まずはその気持ちを言葉にしてみるのがいいのではな
おも さいしょ かん か じぶん じぶん
いかと思います。最初はまとまらなくても、紙に書いたりすると、自分でも自分の
きも おお おも
気持ちがはっきりしてくることが多いと思います。

だれ はな きも はな あいて じぶん えら
誰かに話したい、という気持ちになったら、話す相手も自分で選ぶことができます。
さいしょ こた かえ かぞく ゆうじん
最初からみなさんがほしかった答えが返ってくるかはわかりませんが、家族や友人、
せんせい そうだん でんわ そうだん
先生、スクールカウンセラー、SNS相談@ちばなどのラインや電話などで相談してみる
のはどうでしょう。

はな ひと はな きも
あまり話したくない人に話すことはないですが、つらい気持ちが
おお かんが ほうほう
大きくなりすぎると、あれこれ考えられなくなり、いい方法も
おも はや
思いつけなくなりますので、早めに、できそうなことからやってみてくださいね。



まいしゅうもくようび そうだん たんにん ようご せんせい い よやく と
カウンセラーには毎週木曜日に相談できます。担任か養護の先生に言って予約を取ってね。