

カウンセラーだより

No. 3

令和7年8月29日発行
札幌市立上野幌中学校
スクールカウンセラー
入谷幸穂

今年の夏休みは、暑い日が続きましたね。寝苦しい日があったり、日中もだるさを感じることも多かったかもしれません。二学期が始まりましたが、まだまだ残暑が続いています。長い二学期を乗り切るために、栄養、睡眠、休息を十分にとり、ストレスをためまこない生活を心がけてみましょう。

9月・10月のスクールカウンセラー勤務予定

9月 5日(金) 8:30~16:15
12日(金) 8:30~16:15
19日(金) 8:30~16:15
26日(金) 8:30~16:15

10月 2日(木) 8:30~16:15
10日(金) 8:30~16:15
17日(金) 8:30~16:15
24日(金) 8:30~16:15
31日(金) 8:30~16:15

保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーは生徒だけではなく保護者の方のご相談もお受けしています。

ご希望の際には、担任の先生を通じて、またはスクールカウンセラーの勤務日に学校(895-0531)にお電話ください。

2学期もよろしくお願いいたします。

カウンセラーからのお話 その②「不安は何もしないと増え、行動すると減る」

不安になるのは、必ず「ピンチの状態」「困った状態」のときです。そこから「早く行動して脱出しない！」というのが、不安の生物学的な意味合いです。ですから何もしないで、放置すればするほど、不安は強まります。

布団に入って「どうしよう、どうしよう」と悩み続けるほど、不安は強まるのです。多くの人の間違いは、悩みを抱え、不安な状態になったときに、「どうしよう、どうしよう」と思考停止のループに入ることです。行動を起こさない限り、いくら悩んでも絶対に問題が解決されることはありません。

ですから、不安を消すことは簡単です。「行動すること」です。いきなり不安が「ゼロ」にはならないまでも、行動することで、不安は必ず軽くなります。「何もしない」と強まるだけなので、何かするだけで気分は変わります。

話す、相談する、書き出す、日記を書くなど、小さな行動を1つずつ積み上げていくことで、あなたの不安や悩みが解消し、自分の「生き方」、生きるべき方向性が見えてくるのです。

(精神科医が教えるストレスフリー超大全 樺沢紫苑)

