

School Counselor Letter

どうぞよろしくおねがいします

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、ご進級おめでとうございます。この春より、スクールカウンセラーとして勤務することになりました、阿部愛美（あべあいみ）と申します。私の仕事は、悩みや気になることを聴き、どうすれば少しでも良くなるかを一緒に考えることです。生きている限り、大小あれど悩みというものは付いて回ります。家族や友達、先生の他にも、相談して良い人がいることを知ってもらえると嬉しいです。

相談例

学校に行きづらい感じがある
頭痛・腹痛等で困っている
夜眠れない・朝起きられない
勉強についていきにくい
そわそわした気持ちになる
友だち関係のこと

自分らしさについて
家族の相談がしたい
やめたいのにやめられないこと
（番外編）
大学について知りたい
心理士になるにはどうすれば？

とにかく話してみたい、
一度会ってみたい、も OK!!



※話してはいけないことは、何一つありません😊

♡ ちょっと心理学：不安について ♡

新しい環境、新しいクラス、勉強…etc、不安を感じる人も多いかもしれません。「不安」というと、「どきどきする」「こわい」「息が詰まる」と感じる人もいれば、腹痛や頭痛、不眠といった症状が出る人もいるかと思います。これだと「不安」＝「良くないもの」と言えそうですが、何か危険を感じたときにその危険を伝えるための自然な反応だと言われています。つまり、不安に感じる事が全く無い場合、危険を回避することができなくなるのです。そう思うと、「不安」も良い側面があるように感じませんか？

でも、そんなに危険じゃないことや、むしろ安全だと言われる状況でも、不安に感じてしまうことがあります。不安という気持ちは、人の感情の中でもなかなかコントロールが難しいです。どうしても不安だ!と感じたときは、

- ① 時間を置いてみる（時間が経つと、心も体も少しずつ落ち着いてきます）
- ② 不安なことを言葉にしてみる（書く、話す、どちらでも OK です）
- ③ なにかやってみる（好きなことをする、体を動かす、歌う、食べる、寝る etc）

こんなことを試してみてください。②についてはスクールカウンセラーも力になれますよ♪

※来校日、実施時間等につきましては、別途ご案内がございますので、そちらをご参照ください。