

スクールカウンセラーからのおたより



自分を大切にしよう～不安やなやみへの対処

一人一人は、とても大切な存在なのです。

でも、不安なことがあったり、なやむことがあったりしたときに、「自分なんて、もうどうでもいいんだ」って、自分を大切にすることが薄らいでしまったりしたことはないですか。

不安やなやみには、さまざまな原因があります。思春期には、体の変化にとまどったり、友達との関係が強まったりして、不安やなやみをもつことが多くなります。生活の中で不安やなやみをもつことは、だれもが経験する自然なことなのです。不安やなやみが大きすぎたり、長く続いたりすると、心や体に影響が出てくる可能性があります。

自分がつらい気持ちになったとき、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。

(「東京都教育委員会、SOSの出し方に関する教育」より)

不安やなやみがあるときに、スクールカウンセラーに話すのも、一つの対処方法です。

カウンセラー来校日：2026（令和8）年度 6月、7月の予定

つき 月	ひ 日					
6月	3(水)	10(水)	12(金)	17(水)	24(水)	26(金)
7月	1(水)	8(水)	10(金)	15(水)		

相談時間：10時～16時 1回50分間

申し込み方法：担任または教頭先生を通して予約してください。

*相談は無料です。*相談を続ける場合、2回目からの予約はカウンセラーと相談して決めます。

☆学校が、暴風警報などでお休みになった際には、スクールカウンセリングもお休みになります。