

新北島中学校 スクールカウンセラー室 中牟田 瞳	カウンセラー便り ～風のたより～	2022 年 1 月号
--------------------------------	----------------------------	-------------

こんにちは、カウンセラーの中牟田です。寒さ本番といった3学期のスタートになりましたが、体調を崩してはいませんか？手洗い・うがい・部屋の換気など引き続き取り組んでいきましょうね。

さて、みなさんには「コンプレックス」ってありませんか？本来の英語の意味ではないのですが、コンプレックスと言うとき「自分にとってダメなところ」を思い浮かべてしまいます。

“他人に比べて自分はダメだ” “自分のくよくよするところイヤだな～” という感じでしょう。人は不思議なもので自分の中でダメ(コンプレックス)だと思うときと、思わないときがまぜこぜになっているのです。

例えばあるときは「英語が苦手～。発音ホンマにあかんわ～」と思っけていても、「まあ、自分だけが下手ってわけじゃないか～」と開き直ったり、友達から「えー、上手いじゃん」と言われるとちょっぴりうれしくなったり…。

いつも、いつも自分にとってコンプレックスってイヤなことだらけでしょうか？苦手なものはない方がいいけれど、いつか気にならなくなるのを待ってみてもいいし、克服しようとかがんばってみるのもいいし、自分のペースで付き合ってみてくださいね。

お知らせ

カウンセリングでは「どうやって友達と話していいかわからない」「将来が不安でたまらない」「理由なく泣きたくてしまう」など困ったことや不安なこと、誰にどう話していいかわからないことを一緒に考えていく場です。とりあえず話がしたいというだけでも OK です。気軽に立ち寄ってください。

相談方法および1月の相談可能日時

毎週水曜日(10:00~16:00)に來ています。 1月は、12日、19日、26日(水)です。先生に声をかけて予約を取ってください。直接カウンセリングルームに來ての予約・飛び込み相談も OK です。

【保護者のみなさまへ】

思春期の子どもをもつ保護者の方々の悩みは、なかなか解決が難しいものですよね。かといってそのまま抱えておくのもしんどいと感じることもあるかもしれません。そういうときにカウンセラーに話をしてみませんか？話をするだけでも気が楽になることもあるかもしれません。

相談予約は先生方に声をかけていただくか、お電話(06-6683-0071)でもかまいません。よろしくお願いします。