

# 新川高校相談室だよりNo.6 2017年11月号



## 今年もあと2カ月で終わりますね！

11月に入って急に朝晩の寒さが厳しくなってきましたね。  
 街中では、クリスマスカードや来年のカレンダーが見られるようになってきました。  
 インフルエンザも既に流行っているようです。  
 今月末は期末考査もありますね。  
 体調に気を付けて、皆さんが持っている実力を発揮してくださいね！



## つらいなあ～と感じた時、皆さんはどのように対処していますか？

7月号で「からだが風邪をひくように、こころにもつらい時や疲れてしまう時がある」ことを皆さんにお伝えしましたね。そして、「途方もなくつらくなったり、死んでしまいたいと思ったりするくらい、大きな悩み事を抱えたとしても、それは、誰にでも起こることで、心が弱いからでも、特別なことでもない」ことも、お伝えしました。

そして、『リラックスの方法』として、いくつかの方法をご紹介しましたが、今回は、『誰かに相談してみませんか？』ということをご紹介したいと思います。

皆さんは、悩みごとは「自分で解決しなくっちゃ！」とか、「話したってどうせ仕方がない」とか、「つらいなんて言うのは自分のキャラじゃない」などと思いませんか？

でも、「つらい気持ちや思いを誰かに伝える」、「助けて！と訴える」ことは、とても大切なことです。

皆さんは、「自分のつらいことを誰かに相談したら、相手に迷惑をかける」、「親や相手に心配をかける位なら、自分一人で苦しんでいた方がまだ」・・・、と思いませんか？

でも、実は・・・、あなたにとって大切な人、あなたが信頼している人は、あなたから相談されたり、あなたのつらい気持ちを打ち明けられたりすることを、迷惑とは思わないし、それどころか、「私に相談をしてくれて、私のことを信じてくれて、ありがとう！」とうれしく感じると思います。

問題は『解決はしない』かもしれないけれど、つらい時に、あなたの話をゆっくりと聴いてもらうだけで、少し、あなたの心は軽くなると思います。

同級生でも、先輩でも、親御さんだったり、先生だったり、小中学時代の友人や・・・、勿論、スクールカウンセラーも！！ 誰か必ずいます！

少し、あなたの周りを見回してみませんか？ そして、あなたのつらい想いを話してみませんか？



◆11月及び12月のスクールカウンセラーの予定（9時45分～17時30分）

11月1日水曜日      11月22日水曜日      12月13日水曜日

