



青中カウンセラーだより

港区青山中学校

令和4年1月

校長 中田 和直

スクールカウンセラー

青中のみなさん、こんにちは。新しい年を迎え、気持ちも新たに今年1年の目標を考える月でもありますね。大きな目標を達成したいと頑張っている人もいます。目標を達成するには、山を登るように、足元の一步一步を自分のペースで歩いていくことが大切だと思います。やる気に満ちて、順調に進める時もある一方、イライラしたり、やる気にならなかつたり、『いやな気持ち』になってしまうこともあるかもしれません。

『いやな気持ち』も大事な気持ち

『いやな気持ち』になった時、みなさんはどのように過ごしていますか。『いやな気持ち』を我慢して抑え込んでいると、たくさんのエネルギーが使われるため、元気がなくなったり、体調が悪くなったりします。さらに他にもいろいろなところの問題が出てきます。

では、『いやな気持ち』はなるべく持たないほうがよいのでしょうか。答えはNOです。

実は、『いやな気持ち』は大事な気持ちです。『いやな気持ち』を抑え込んだり、なかったことにしたりすると、困ったことが起きてしまうと言われています。例えば、大事なところでうまくいかなかったり、してはいけないことをしてしまったりなどです。

『いやな気持ち』は決して自分勝手なものではなく、きちんとした行動をとるために必要な大切な役割を担っています。まずは、探偵のように『いやな気持ち』を見てみましょう。いろんな発見があるかもしれません。自分の気持ちを言葉で表現できるようになると、とても楽になると思います。

自分の中から湧いてくる全ての気持ちは、とても大切な気持ちです。『いやな気持ち』も大事な気持ちです。『『いやな気持ち』ってあってもいいんだな』って思ってもらえると嬉しいです。

3学期の相談室開室予定日は下記の通りです。

昼休みや放課後など気軽に話をしに来てください。

★東京都スクールカウンセラー 長野

1月 13日(木)、20日(木)、27日(木)

2月 3日(木)、10日(木)、17日(木)

3月 3日(木)、10日(木)

☆港区スクールカウンセラー 塚田

1月 20日(木)

2月 3日(木)、17日(木)

3月 10日(木)



★場所:2階 一番奥の部屋

★保護者の方もご利用いただけます。相談のご予約は担任の先生を通じてお申し込みください。ご相談の内容は外部に知られることはありません。安心して、お気楽にいらしてください。