



スクールカウンセラー

おおにし なおこ  
大西 尚子 より

心配性！？それもいいかも。

3年生のみなさんは、受験に向けて、少し気持ちが落ち着かない時期かもしれませんね。「成績が伸びなかったらどうしよう」「体調崩したらどうしよう」「失敗したらどうしよう」。色々と不安や心配を抱えている人もいるでしょう。

心理学のある研究では、『心配ごとの95%は実際には起こらない』とされています。ですから、「心配しても仕方がない。心配なんてムダ」とよく言われます。

…でも、「心配だから準備する。不安だからあと1ページ勉強する」というふうに、**心配性だからこそ、いっそう頑張れたりするものです**。大切なことは、心配を上手に使うこと。心配をいつまでも引きずってストレスを抱えるのではなく、**自分ができる備えをしっかりと、あとは神様にまかせてしまうこと**です。

「心配だから、これだけやっておく。あとは、なるようになる。」

不安も心配も、自分の武器になるかもしれません。  
上手につかってみてください。



保護者のみなさまへ

お子様のことでの心配ごとなどがあれば、お気軽にご利用ください。揺れ動く中学生の心と日々向き合われる保護者の皆さまが、少しでもホッとできるように、ご相談をお受けいたします。また、適切な相談機関をご紹介することもできますので、まずは一度ご相談いただければと思います。

相談内容は原則秘密にさせていただきますので、安心してご利用ください。

■ 2月・3月の相談日

2月 5日	金	10:30~16:30	3月 4日	金	10:30~16:30
12日	金	10:30~16:30	11日	金	お休み
19日	金	10:30~16:30	18日	金	10:30~16:30
26日	金	10:30~16:30	25日	金	お休み

ご希望の方は、各担任の先生もしくは養護教諭の鍛冶先生までご連絡ください。

(TEL : 088-644-0050 上八万中学校)

## 困っている友達を助けてたい!

ありませんか? 何だか調子が悪そうに見えることはないでしょうか? こころの調子をくずしはじめるサインには、元気がなくなるだけではなく、以前よりイライラしやすい、一人になりたがるなど、いろいろな場合があります。そんなときは、「元気がないように思うのだけど、何かあったの?」「最近、イライラしているみたいに見えるけど…」など、声をかけて話を聞いてあげましょう。自分のつらい気持ちを人に伝えるのは、**すごく勇気がいることです**。あなたのほうから声をかけて、つらい気持ちを話せるだけでも、ずいぶん楽になることがあります。

話を聞いてみて、あなたの力だけではつらい状況を変えられないと覚えることがあるかもしれません。そういうときは自分たちだけで解決しようと頑張らないで、友達自身が家族や先生など周囲の人に助けを求めることができるよう、サポートしてあげることが大切です。

### 声のかけかた



- 「調子はどう?」などと**気軽に聞いてみる**。
- 相手が話したくないようなら、**近くで寄りそって見守る**。
- 友達が話し始めたら、**真剣に向きあって聞く**。
- 自分を信頼して話してくれたことに対する**感謝の言葉を伝える**。
- 「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える。
- 落ち込みがひどかったり、自分を傷つけていることがわかったりしたときは、自分たちだけで解決しようとしないで、周りの大人(家族、先生)に相談する。一人で抱え込まない!

### 避けたいポイント

~このような言い方はやめよう~

- **無理に理由を問いただす**  
「そんなことないよ」「大げさだよ」「もっと大変な人はいくらでもいるよ」などと、相手の言うことを否定する。
- **軽く受け流す**。
- 「もっと明るく考えたほうがいいよ」、「もっと外に出たほうがいいよ」などと自分の意見を押しつける
- **相手を否定する**。

