

相談部だより



五島高校 相談部だより 夏号

2014/8/20発行

さて、2学期がはじまりました。夏休みはどのように過ごしましたか？この後、すぐに五高祭、体育祭と大きな行事が立て続けにありますので、体調管理をしっかりしましょう。また、心のリズムがどうしても不安定になりがちな時期でもあります。そこで今回はそういった人もしくはそうなってしまった人へアドバイスをしますので、参考にしてください。

～こころが苦しい場合の対処法とはなんだろう？～

以下が大切な3つのメッセージです。

①人は誰でも心が苦しいときがあります。

「心がしめつけられるように痛い」「とても悲しい気持ちになり涙が止まらない」

「誰もわたしのことなんて思ってくれていない」

このように、がまんできないくらい苦しいときがあるかもしれません。そして、ひとつだけでなく、苦しさが重なってしまうこともあるかもしれませんし、「こんな気持ちになるのは自分だけかもしれない」、「自分なんていないほうがいいんだ」と思ってしまうことがあるかもしれません。

②心が苦しいときは、誰かに相談しましょう。

苦しいときには、「誰かに話をしても、何も変わらない」と考え、「誰にも話したくない」と考える人もいるかもしれません。そして自分で乗り越えようとしています。確かにそれも大切ですが、「誰かに相談できる」ということも生きていく上では素晴らしい力なのです。

③どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではありません。

とても苦しいとき、「この苦しさはずっと続くのかな」と思うときがあります。ですが、過ぎていく時間とともに、新しい出会いがあったり、生活する場所が変わったり、あなた自身が成長していったり…。そのような時間の経過の中で、苦しい気持ちも変わります。つまり、いろいろなきっかけで、心の状態が変わるのです。

(H26.8.12県教職員向け研修会資料一部抜粋)



《9月のSC来校日》

9月 4日(木) 11:00~17:45

9月11日(木) 11:00~17:45

9月18日(木) 11:00~17:45

9月25日(木) 11:00~17:45

担任の先生を通して予約をして下さい。

