



スクールカウンセラーだよ！

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

こんにちは。10月といえば、ハロウィンですね！ 仮装をして、普段と違う自分になるのも、楽しいことです。でも、学校生活のなかでも、「ほんとうの気持ち」を仮面みたいに隠してしまうことって、ありませんか？

今回は、「気持ちを隠すことと、伝えること」についてお伝えします。

1. 気持ちを隠すとき

「心配をかけたくない・・・」「笑われたらどうしよう・・・」

そう思って、本当の気持ちを言えないことは、誰にでもあります。



2. 隠すのは悪いことじゃない

気持ちを隠すことは、「自分を守るための力」でもあります。

だから、「隠してしまった・・・」と落ち込む必要はありません。

3. ただ・・・

ただ、ずっと気持ちを隠していると、だんだん苦しくなったり、ひとりぼっちのように感じたりすることもあります。



そんなとき、安心できる人に、「実はね・・・」と「本当の気持ち」を少し伝え、心がずっと軽くなる場合があります。

4. 言葉の小さな一歩

「ありがとう」「ごめんね」「つかれた」「手伝って」

こんな小さな言葉からでもOK！

少しずつ、言葉にして、吐き出してみませんか？



5. さいごに

気持ちを隠すのも自然なことです。でも、少しずつ言葉にすると、心は軽くなります。もし誰に言えればいいか迷ったときは、カウンセラーと一緒に考えることもできます。ぜひ、相談室に来てくださいね。お待ちしております♪

☆10月カウンセリング予定

※カウンセリングを希望される方は、ご予約をお願いします。

相談時間は1回30～50分程度です。

月	日・曜日	時間
10	6日(月曜日)	13:00～17:00
	20日(月曜日)	13:00～17:00
	27日(月曜日)	13:00～17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

各学校の、担任の先生、教頭先生を通じて、お申込みください。

☆みなさんの困っていること・知りたいこと・気になることなど大募集！

児童・生徒のみなさん、保護者の方、学校の先生方の、日頃気になっていることや悩みなどを教えてください。カウンセラーだよりの参考にさせていただきます。

スマホやタブレットで読み込んでここから送ってください。

※こちらは、学校ではなくスクールカウンセラー個人に届くようになっています。

