

人間は、悩む

友だちとうまくいかない

家族とうまくいかない

どうして俺ばかり

好きな人が振り向き
てくれない

自分の体は人と違うのかな

仕事がうまく
いかない

どうして誰も分かってくれないの

もっと〇〇な人間になりたい

勉強についていけない

まわりの雰囲気になじめない

進路が決まらない



人は誰でも、多かれ少なかれ、必ず何かの「悩み」をもって生きています。これは現代社会だからこそものではなく、大昔から当たり前のことでした。中学生であるみなさんも、きっといくつかの悩みを抱えていることでしょう。それは、ごく自然なことです。悩みをどう克服していくのか、自分の悩みとどう向き合っていけばいいのか、いくつかの方法を紹介します。

悩みと向き合うために① 【とにかく行動してみる！！】

自分の悩みの原因を考え、とにかく今自分にできることをやってみる！！
行動力が必要ですが、一番解決に近づく方法と言えるでしょう。



悩みと向き合うために② 【誰かに相談してみる！！】

悩みごとを1人で抱えていると、どんどん深みにはまっていってしまうこともあります……。誰かに相談すれば、新しい解決方法が見つかるかもしれません。話を聞いてもらうだけで、きっと気分は今より楽になるはずですよ。



といっても、誰に相談すればいいの？

- あなたのことを一番よく分かっている、家族。いつも一緒にいる友だち。いつも見守っていてくれる、先生。直接話しづらい場合は、毎月の生活アンケートに記入してください。

そして、学校にはこんな方たちがいらっしゃいます！

- 心の教室相談員 遠藤正美先生 ……月曜日、蓮田小百合先生 ……金曜日
- スクールカウンセラー 柳田美智子先生 ……火曜日

毎週 相談室(1F)に来て、みなさんの心のケアをしてくれる方たちです。先生や友だちに相談しづらいという人は、是非この方たちに相談してみてください。相談したい人は、いつでも担任の先生に申し出てください。(日時を調整します)また、休み時間に気軽に話しに行ってもいいですよ。