



悩みはつきないもの

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

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

好きな人が振り向いてくれない

自分の体は人と違うのかな

進路が決まらない

勉強についていけない

まわりの雰囲気になじめない

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。それは大人も子どもも同じです。中学生であるみなさんも、きっと多くの悩みを抱えていることでしょう。それは、特別ではなく、「当然」なことです。大切なことは、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。



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てくれる、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

土浦市には、各学校に「つちまる相談室」があります。家で落ち着きながら相談したい人、生活アンケートでは書けないけど、不安なことがあって聞いてほしいなどいつでも力になります。休みなく、いつでも受け付けしてます！気軽に相談してくださいね。

※土日の相談は、休み明けに確認します。

