

令和7年度

教育相談だより

第5号



1月15日発行 教育相談部



2026年 今年もよろしくお願いします

不安に巻き込まれないために

「何が不安なのかははっきりしないのに、ずっと心が落ち着かない」
「悪いことばかり想像してしまう」
「夜になると、急に不安が押し寄せてくる」・・・そんな経験はありませんか？

不安は誰にでもある自然な感情です。でも、あまりにも強く、長く続くと心だけでなく体や日常生活にも影響を及ぼしてしまいます。「不安とどう付き合うか」が、これからの長い人生でとても大切です。

不安の種は常に周りにあり、普段は小さいものが、気になり出すとどんどん大きくなります。その結果、相手や物事は変わっていないのに、不安に押しつぶされそうになったり、怖く感じたりしてしまいます。

ちなみに、不安の種を大きくするものには次のようなものがあります。

- ・過去の失敗体験
- ・失敗することの怖さ
- ・体調不良
- ・思い込み
- ・緊張
- ・うまくいかどうかかわからず、見通しが立たないこと

不安のスパイラルがぐるぐるし始めた時、不安の種が大きくなり始めた時には自分なりの「ストレス対処法」を試したり、不安にブレーキをかけるために「落ち着こう」「大丈夫」「できることをやればいい」「失敗してもやり直せるよ」などの言葉を自分にかけてあげてください。

不安なのはみんな同じ。不安な自分の気持ちを認めて、うまく付き合っていきたいものですね。



教育相談週間

最近なんだか疲れている気がするなあ、なんだか気持ちやもやする……など。
学校のこと、友達のこと、家族のこと、どんなことでも。気軽にしゃべりしに来ませんか？

- ・期間と時間：1月19日（月）～1月23日（金）放課後（16:10～16:40） 予約不要です！
- ・場所：第1教育相談室（南校舎1階学習室西隣）
- ・教育相談係：武畠、竹内、吉田あ、吉田ま

～ スクールカウンセラーより ～

困難を乗り越え成長する力＝レジリエンス！

新しい年を迎えました。
気持ちも新たに、スタートできましたか。今年はどんな年にしたいですか。
失敗を恐れないでください。
そうはいっても、落ち込むこと、心が折れそうになることもあるでしょう。



今回は、困難を乗り越え成長する力＝「レジリエンス」を紹介します。

レジリエンスとは、もともとは物理学用語で、「衝撃を受けて変形しても元に戻ろうとする復元力や弾性力」を表します。雪が積もった竹林を見たことがありますか。竹は、雪の重さでしなり、道をふさぐこともあります。しかし、雪が解けてくると、まっすぐに立ち直ります。レジリエンスとは、折れない心ではなく、心が折れそうなほど辛くても立ち直るしなやかな強さを表します。

レジリエンスは、生まれつき備わっているのではなく、考え方や周りからのサポートによって高めることができます。誰かに見守られているという感覚は、レジリエンスの大きな支えにもなります。

レジリエンスを高める考え方

- ・少しハードルが高いミッションに対し、前向きに挑戦する
- ・失敗をしても自分には価値がないと落ち込むのではなく、失敗から学びそれを糧に成長する
- ・自分の強みや弱みを理解する
- ・ありのままの自分を素直に受け入れる
- ・イライラした時も、冷静になって考える
- ・他人と自分を比較しない。比較するのは、過去の自分と今の自分
- ・自分の気持ちの迷いや辛さを人に相談する
- ・人を頼る
- ・感謝する。感謝の感情を豊かにするために、寝る前に小さな達成感や嬉しかったことを3つ数えることを習慣にするのも一つの方法

新しい年が、あなたの努力が報われる温かい年でありますように。
そして大切な人との穏やかで優しい日々が続いていくことを願っています。

スクールカウンセラー 木村幸代



〇3学期のスクールカウンセラー（木村幸代先生）来校予定

・1月14日（水） ・1月28日（水） ・2月4日（水）

カウンセリングは原則として予約制です。担任、教育相談担当、保健室の吉田先生に連絡してください。また、保護者の皆様もぜひご連絡ください。