



相談室だより

2020.4.24 No.2 松戸南高校 教育相談室

ただでさえ新学期は、初めてのことが多く、とまどうものですが、今年はさらに初めてづくし。分からないことだらけですね。こんなときは、不安になるのも当然です。

さて、こんなときだからこそ、1日24時間を不安で埋めつくさない方法を考えましょう。

はじめに、次のことを知っておいてください。

- ◆ 自分で解決できない問題については、調べれば調べるほど「不安」が大きくなります。
- ◆ 「できないこと」に目を向けすぎると、気持ちは沈んでいきます。

つまり、「不安」そのものを何とかしようとして、逆効果になることもあるのです。一方で「今、できること」に時間を使うと、結果的に「不安」にかられる時間を減らすことができます。

《参考：医療法人仁誠会 大湫病院児童精神医療センターweb 資料》

そこで「今、できることリスト」を作るのはいかがでしょう。

コツは、やる・やらないは別にして、できるだけ数多くあげることです。

たとえば、好きなマンガの気に入ったフレーズを書き出す(座右の銘にする)、メガネをみがく(ついでに窓ガラスをみがく)、チャーハンを作る(ついでに明日の分も作る)、懸賞に応募する、などなど。

リストの中から一つ選んで、トライしてみましょう。

どんなリストができたか、学校が再開したら、見せてもらえると嬉しいです。

カウンセリング予約

休校期間中は、電話によるカウンセリングを行います。

希望する人は、まず電話で日時を予約してください。

※あなたの電話番号を伝えてください。

047-391-2849 松戸南高等学校 相談部

予約の日時にカウンセラーから電話をかけます