

スクールカウンセラー便り 04-2号

大社高校

R4. 5

スクールカウンセラー 小林りょうすけ

ごあいさつ

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの小林です。連休が終わって久しいですが、いかがお過ごしでしょうか？小林はと言えば、wordle というゲームをせっせとやっています。なかなか良い記録が出ませんが。。。。

さてさて、4月から効いていた麻酔も切れ始め、疲れを感じやすい時期です。何かと忙しいですが、「健康第一・ガッツ第二」でいきましょ～！！



↑ SC 便り作成中の小林 ↑

5月、6月の来校予定日

5月18日（水）
5月30日（月）午前
6月 9日（木）
6月23日（木）



相談の受け付け

生徒のみなさん、保護者の皆さま。些細に思えることこそ重要だったりします。何かありましたら、遠慮なくお話に来てください。申し込みは保健室までお願いいたします。

スクールカウンセラー小林のひとりごと

「不安の解消方法」

それは至って単純だ。
不安を解消するには、未来に行けばよい。

私たちは過去の出来事について不安に思うことはできない。
不安のもととは常に現在か未来にある。
とすれば、
今ある不安を過去のものにしてしまえば、自然と不安は消え去ることになる。

さあ、不安を解消するため、未来へ一歩踏み出そう。
そこに立ち止まっている限り永遠に不安は消えないだろう。

大丈夫！何とかなるさ！
今までだって何とかやってきたんだ。そうだろう。
未来へと進んだ結果、何が待っていたって大丈夫！
そこが地獄じゃあるまいし。

