

# ラ・ラ・ラ♪

みなさんこんにちは。蒸し暑い毎日ですが体調崩していませんか。期末テストが終わったらいよいよ夏休みですね♪高校生の夏を思いっきり楽しんでください！また夏の思い出を聞かせてくださいね♪さて、7月のキャンパスカウンセリングの案内です。

相談日 7月 6日 (金) 12:00~15:00  
7月 13日 (金) 12:00~15:00

相談場所 カウンセリングルーム1 (本館1階 保健室横)

キャンパスカウンセラー 龍門 ヒサノ 先生

- \* 相談希望の人は、担任の先生か保健室に申し出てください。
- \* 相談内容などについての個人の秘密については厳守しますので安心して相談してください。
- \* 保護者の方も受けていただけます。

## 悩み事を 一人で 抱え込まないで



何か悩み事を抱えているときは、一人で考えこまずに、家族や友人、先輩や先生など信頼できる身近な人に相談してみませんか。(もちろんキャンパスカウンセリングや保健室も利用してください♪) 自分の感情をおさえつけると、ストレスがたまるということは知っていますか。人間は感情をもつ生き物です。あまりにも感情的になると別のトラブルも起きてしまいますが、感情を無理におさえ続けていると、喜びも悲しみも感じなくなってしまう(失感情症)。誰かに相談しても問題が解決しないこともあります。でも話をきいてもらうことで気持ちがすっきりし、頭の中が整理されることも少なくないのです。口に出せない悩みや感情は、そのままの気持ちを、ノートや紙に書いてみてください。ノートが相手なので、だれに遠慮することはありません。だれかに見られて困る場合はあとから破棄すれば大丈夫！「書く」という行為には心を落ち着かせる効果もあります。自分を素直に表現することは、非常に重要なことです。

悩み事や心配事を抱えていると、そのことばかりに気持ちが集中してしまいます。しかしそんなときこそ気分転換をすることが大事です。**重い腰をあげ、重い口を開くことは勇気がいるでしょうが、一人で思いつめないでくださいね。誰かと一緒に共有しましょう。**