

スクールカウンセラー便り

2025年6月
群馬県立高崎北高等学校

こんにちは！梅雨入りしましたね。気温や湿度が高い時期は身体の疲れだけでなく、気持ちも落ち込みやすくなります。ちょうど学校生活に慣れてきて、友だち関係の悩みを感じはじめる時期でもあります。苦しいときほど、自分を客観的にみつめて、心身の状態を整えましょう！



<自分自身を客観的に見つめましょう！>



変な人だと思われて
嫌われたくない。

間違えたら
きっと笑われる。

自己イメージをあいまいに
想像しているうちに…

不安がどんどん
自己増殖

★自分自身を客観的に見つめる  とは？

⇒ 相手がどう思うかはコントロールできない、自分のことはもっと理解できる、と考えること

「自分は、自分をどんな人だと思う？」

「自分は何が好き？何が得意？」

「自分が嫌いなこと、苦手なことは何？」



「自分はこう思われたい」
というイメージに近づく
にはどうすればいい？

★周囲に合わせて自分の気持ちを抑えてばかりいると
ストレスがどんどんたまります。つらいときは誰かに話す、
紙に書いてみるなど、いったん感情を外に出して、じっくり眺めてみましょう。

●学習、部活、友だち関係、進路、家族のことなど、お気軽にどうぞ！●

<カウンセラー来校日> *すべて金曜日です。お昼休みや放課後もOKです。

6月20日・27日、7月4日、8月29日、9月5日・12日・26日

申込み 担任の先生や保健室の先生、教育相談の先生に日時の希望を伝えてください。