

## カウンセリングルームだより

キャンパスカウンセラー 中谷桂子

県立尼崎高等学校の生徒のみなさん、そして保護者の皆様、こんにちは。1年生は入学おめでとうございます。そして新2年、3年生は進級おめでとうございます。先行きが見えない中ですが、みなさんにとって今年度がより充実した学校生活を送れますことを、心より願っています。今年度もどうぞよろしく願いいたします。

### 新しい出来事は期待と不安にあふれている

新しい学年の始まりは意識するかしなに拘らず、期待と不安にあふれています。新しい友だちとの出会い、新しいことへの挑戦などの期待と、一方では苦手な人や授業に対する不安なども持っていることが考えられます。みなさんは期待か不安かどちらが大きいですか？また変化というのは嬉しくても嫌でもどちらでもストレスが生じます。心理学では、新しい出来事は赤ちゃん



がお母さんのお腹の中から外界に出てきたときの肌の感覚のようなものが記憶に残っていて、思い起こされるという説があります。新しい環境への適応が得意な人もそうでない人もいます。自分だけが取り残されたような気持ちになることが起こるかもしれません。そんな時は気軽にカウンセリングを利用してください。要予約（担任の先生か保健室の先生にお申し込みください）ですが、予約があいている日は当日でもどうぞ。

保護者の皆様もお子さまのことでは悩みが尽きないと思います。どうかどんな些細なことでも構いませんので、カウンセリングをご利用いただけたらと思います。

令和3年度 教育相談日（1学期分）

4月 15日（木）午後 26日（月）午前

5月 20日（木）午後 27日（木）午後

6月 3日（木）午後 10日（木）午後 23日（水）午後

7月 12日（月）午前