

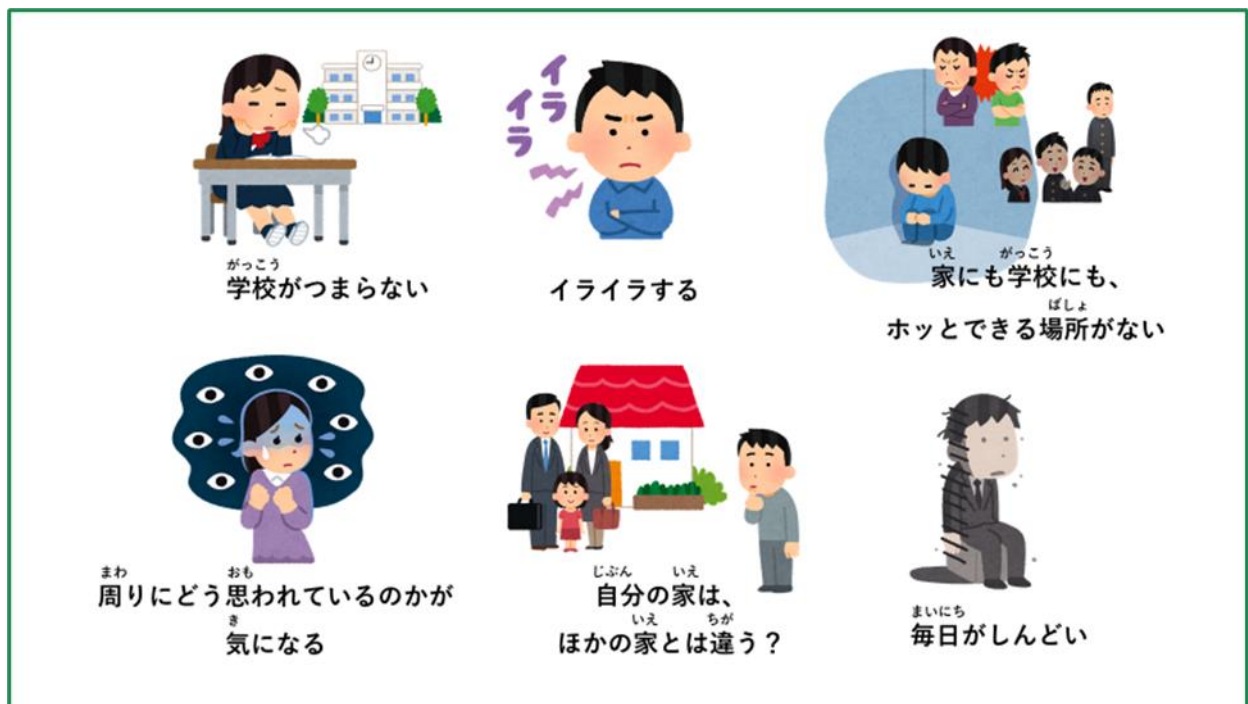
じ どう せ い と 児童生徒のみなさんへ

～“^{なや}悩む”ってなんだろう？～

これを見てくれているあなたは、^{いま}今、^{なや}なにかに^{なや}悩んだり、^{こま}困ったことを抱えていたり、^{おも}つらい思いをしたりしているのかもしれないね。

このページは、そんなみなさんに向けた、^{わたし}私たちスクールカウンセラーからのメッセージです。^よこれを読んで、^{すこ}少しでも^{きも}気持ちが^{らく}楽になってもらえると^{うれ}嬉しいです。

^{なや}悩んでいるのは、^{わたし}私だけ？



➡ ^{いいえ}いいえ。みんなそれぞれ、^{いろ}色々なことに^{なや}悩んでいます。

^{なやむ}悩むことは、^{わるい}決して悪いことではありません。
あなたが、^{いっしょうけんめい}一生懸命がんばっている証拠です！



し 知ってる？

※ 「こうありがたい」と思う自分と、現実の自分にギャップ（ちがい）があると、「もっとこうだったらいいのに」という気持ちや、「こんな自分になりたいのに」という気持ちが、悩みにつながることがあります。

※ また、自分と他の人には色々な違いがあって、その違いに真剣に向き合い始めた証拠でもあります。

※ 私たちは、悩みながら、困ったときのりこえ方を学んでいるのです。

なや 悩んでつらい時には、どうしたらいいの？



➡ つらさをのりこえる方法は、いくつもありますよ。

し 知ってる？

※ つらい時・苦しい時には、しらずしらずのうちに体に力が入っています。

ゆっくり休養したり、リラックスをして、まずは体の力をぬいてみましょう。すると、心も少しずつ楽になっていきますよ。

※ 「好きなこと」や「得意なこと」は、心のエネルギーをためることに役立ちます。エネルギーがたまると、つらさをのりこえる元気がわいてきます。

※ 紙やスマホなどに、困っていることを書き出すという方法があります。

すると、自分が何に困っているのかが整理できたり、何かからやればいいのかに気づいたりできるかもしれません。

※ そんなふう^{くふう}に工夫しながら、一つずつ・少しずつ^{ひとすこ}、できることから始めてみるといいのです。

それでも、やっぱりつらい時には？^{とき}



「つらいよ」「助けて」と言うことは、恥ずかしいことではありません。^{たすい}
困ったことをのりこえるための、とても大切な方法です。^{こまたいせつ ほうほう}



悩むのはいろいろなことに気がつくようになったから。^{なや き}
悩むのはいろいろなことを考えられるようになったから。^{なや かんが}
そう、『悩みは成長のしるし』です。^{「なや せいちょう}

困ったことをのりこえた時に、みなさんはまたひとつ成長します。^{こま とき せいちょう}



ですが、ひとりでのりこえるには
苦しい『悩み』もあります。^{くる 「なや}
そんな時は、わたしたちスクールカウンセラーに
お手伝いさせてください。^{てつだ}
いっしょに考えましょう。^{かんが}