

ほっと～館林市立多々良中学校相談だよ～

No.2 令和2年4月28日



不安はどうして生まれるのか？



私たちは、いろいろな出来事に遭遇した時に「不安」を感じることがあります。「不安」は、私たちにとっては不快な感情ですが、不必要な感情ではありません。自分が今までに経験したことがない状況に遭遇した時に生じる感情であり、その状態を受け入れ、適応してくるにつれて、「不安」は解消されていくのです。

今新型コロナウイルスの影響で、日常生活の中でも不安に感じる人が多いことでしょう。“学校はどうなるのか…” “日用品が買えなくなるのでは…” 考え出したらきりがいいことばかりです。でも、今私たちに必要なのは「冷静になること」ではないでしょうか。まず、自分でできる予防から実施し、身近な人にその不安な気持ちを話してみてください。何が不安なのかどうしたいのか etc…。自分の気持ちが整理されてくると、不安も少しずつ和らいでくるはずです。そんな工夫をしながら、今のこの状態を乗り切っていきたいものです。



お知らせ

休校に伴い、先にお知らせしたスクールカウンセラーの来校予定日が一部変更になります。決まり次第お知らせいたします。

また、休校期間中何か不安なことがありましたら遠慮なく学校までご連絡ください。下記の相談機関でも電話及び来所相談を受け付けています。

館林市立多々良中学校



0276-72-4025



前回の答え

新井美穂先生でした！

さて、バスケット大好き江田先生のストレス解消法は何でしょう？



◇子ども相談室

受付時間

月曜日～金曜日 午前9時～正午
午後1時～5時

☎ 0276-73-4152



◇教育研究所来所相談

月曜日～金曜日 午前10時～正午
午後1時～4時

*事前に子ども相談室(電話73-4152)に予約してください。

