

焦りを力に変えるために

12月になりました。3年生の生徒のなかには、受験まであとわずかになり、毎日が緊張感に包まれている人もあるかもしれません。1・2年生の生徒も、期末考査の結果を見て思っている人もあるかもしれません。「こんなに頑張っているのに、模試や考査の結果が伸びない…」そんな不安や焦りを感じているあなたへ、伝えたいことがあります。

まず、努力はすぐに結果に表れるとは限らないということです。勉強の成果は、少しずつ重なり、ある日一気に花開きます。今はまだ見えなくても、あなたが積み重ねてきた時間は確実に力になっています。焦りは「本気で頑張っている証拠」です。だからこそ、その気持ちをうまく力に変えていきましょう。焦りを感じたときは、次の3つを意識してみてください。

1.「昨日の自分より一歩前進できたか」を基準にする

結果ではなく、行動に目を向けることが大切です。小さな前進を積み重ねることで、自信が戻ってきます。

2.完璧を目指さない

この時期は「全部やろう」とすると逆に不安が増します。やるべきことを絞り、確実にこなすことに集中しましょう。

3.不安を否定しない

「不安だからダメ」ではなく、「不安だからこそ準備をしている」と考えてみてください。不安はあなたが真剣に取り組んでいる証です。

受験は「速さ」ではなく「粘り強さ」が試される場です。今の努力は必ずあなたの未来につながります。信じて、今日できることを一つずつ積み重ねていきましょう。

もし「どうしても気持ちが落ち着かない」「勉強の仕方がわからない」と感じたら、相談に来てください。一緒に作戦を立てることもできます。あなたの頑張りを、私たちは応援しています。

【次回のスクールカウンセラー来校日】12月18日（木）

スクールカウンセラー来校日 年間スケジュール

1月	15日(木)	2月	12日(木)
----	--------	----	--------

◆相談内容の例◆

友人関係、家庭の問題、勉強や進路、自身の性格、部活動、その他ストレスとなること など

悩みや不安があるとき、気持ちを言葉にして人に話すと、前向きになれることがあります。

相談内容の秘密は守られます。安心して利用してください。

希望者は、担任か養護教諭、相談係（原田）に申し出てください。

相談室の利用方法について

スクールカウンセラーに相談する以外にも、校内の相談係の先生と相談室で話ができます。

希望する人は、養護教諭、担任、教科担任等、どの先生でもよいので申し出てください。

後日、日時を設定します。（相談室に予約用紙もあります。記入後は原田か養護教諭に渡してください）