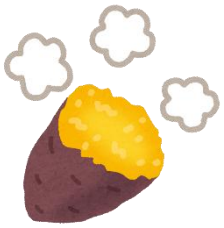
カウンセラー室より



～令和７年 10 月号～

10 月になりました。先月下旬ころから、涼しい風も感じるようになりましたが、まだまだ日中は暑さ対策が必要な日もあります。着衣の調整や水分補給をして、快適に過ごしましょう。

誰かに相談をしたときに、「考えすぎじゃない？」とか「気にしすぎ！」といった言葉が返ってきた経験はありますか。確かにそうなのかもしれませんし、「考えない」「気にしない」ようにできると、気持ちが少し楽になることもあるでしょう。一方で、「そんなこと言われても考えちゃう、気になるんだもん」といった気持ちも残ったことはないですか。「考えすぎる」ことや「気になること」は、悪いことなのでしょうか。

一般的には「ポジティブ思考」が望ましく、「ネガティブ思考」に陥ることはよくないことだとみなされがちです。しかし、行き過ぎたポジティブ思考は、考えなしに突っ走ることにもつながりかねませんし、ほどよいネガティブ思考は危険を回避することに役立つこともあります。さらには、カウンセリングなどでネガティブなことを「相談する」営みは、実は、前に進もうとするポジティブさを含んでいるとも言えます。何かがネガティブに見えるとき、それと向き合って一歩成長しようとしている自分がいるんだという視点を持つと、冒頭の「考えすぎ」「気にしすぎ」といった言葉では片付けられない、「ポジティブな」側面が見えてくるかもしれません。もちろん、「考えすぎ」「気にしすぎ」と言ってはいけない、ということではありません。何事もほどほど（中庸）、ですね。

今月は、下記の日時に来校しています。

10 月の予定について

スクールカウンセラー　　熊野（くまの） みき（臨床心理士・公認心理師）

北条南中学校

・場　所 ：　生徒用玄関から２階に上がってすぐ左手の教室

・電　話 ：　職員室　（０８９）―９９４―０２３０

・申込方法：保健室の先生か、どなたかの先生を通して申し込んでも、
カウンセラーが在室している時に直接来てもらっても構いません。

・来校日時：10 月 2 日、9 日、16 日、23 日、30 日（木曜日）　9：30～13：30

☆河野小学校 31 日（木曜日）午後＊詳細はお問い合わせください。