



相談室だより

令和7年度第 11 号
令和8年2月 26 日
三島長陵高等学校
相 談 室

かんが
考えすぎてしんどいときには

「なぜこんなことになったのだろう？」

「なぜあんなことを言ってしまったのか？」

ふりかえることは大切ですが、変えられない過去や原因を探ればかりで、自分を責めてしまうことがありますか？ 考えすぎてしんどいときには、

「起きてしまったことは仕方がない。どうすれば修復できるか？」

「どうすれば改善に向かうか？」

と変えられる未来の行動に意識を向けると、ポジティブな考えが広がりやすくなります。

「考えるのやめよう」「考えてはいけない」と必死になると、焦りの渦に飲み込まれて、よけいにしんどくなりがちです。それより効果的な方法があります。

★川の流れをイメージします。流れてきた葉っぱに自分をしんどくさせている考えを、そっと乗せ、遠くに流れていくのをイメージします。手放していく方法です。

★イヤな考えを運んだトラックがこちらに向かっているのをイメージします。

とまれ！ STOP! のカードを示してトラックを止め、こちらに来させないのです。

練習すると慣れてうまくイメージできるようになります。

どの方法も、比較的良い気分のおきに始めてみるのがうまくいくポイントです。

皆さんの「大丈夫」の種を育てていってくださいね。応援しています。

(第11号担当: スクールカウンセラー 石川令子)

きりとり

相談申込書

記入日 () 月 () 日

HRNO () 氏名 ()

希望日時: () 月 () 日 () 曜日 時間 (:) ごろ～

相談者希望 (○をつけてください) ⇒ 誰でもよい・希望がある () 先生を希望

相談内容: ○をつけてください ⇒ 学業・人間関係・進路・身体・家族・その他 ()

連絡方法: ① 携帯で 携帯番号 () ② 担任を通して

この用紙を
相談室前ポストに入れる
または
相談室の職員が担任に渡す



スクールカウンセラー
すずきたけゆき
鈴木武幸先生
○3/19 (木)
11:00-13:00

めんだん じぜんやく ひつよう
面談には事前予約が必要です。
ほごしや かた りよう
保護者の方も利用できます。

しゅんききゅうぎょうちゅう こま けつ ひとり かか こ まわ ひと はな
* 春季休業中でも、困ったことがあったら、決して一人で抱え込まず、周りの人に話してください。
だれ りよう そうだんきかん けいさい
誰でも利用できる相談機関を掲載します。

ハロー電話「ともしび」

子どもや保護者の悩みを
匿名で相談できます。

055-931-8686
(平日 9:00~17:00)

24 時間子供SOSダイヤル

子どものSOS全般に対応します。

対象:小学生・中学生・高校生
0120-0-78310
(夜間・休日も対応)

うちあけダイヤル LINE 相談

話が苦手でも相談できます。

(平日 14:00~22:00)

(土日祝 14:00~21:00)

ID@shizuokasoudan

