

～スクールカウンセラーからのお知らせ～

こんにちは、常磐北小学校のスクールカウンセラーです。お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。新年度がはじまりましたが、お子さまの様子はいかがでしょうか？



不安と恐怖

新年度になり環境が変わって、お子さまもおうちの方も、「なんだかいろいろ不安で落ち着かない・・・」ということも多いのではないのでしょうか？

ところで、「不安」ってそもそもどういう気持ちのことでしょう？似たような意味で「恐怖」という言葉もありますが、「不安」と「恐怖」は実は違いがあります。

☆**不安**・・・対象がはっきりとしていない、未来のことについての心配 例)「なんとなく将来が不安」「新しいクラスでこれから楽しく過ごせるか心配・・・」など

☆**恐怖**・・・対象があって、さしせまった現在のことを恐れる気持ち 例)「クマが追いかけてきて恐怖！」など



環境が変わったばかりの今は、どちらかというところ「恐怖」より「不安」を感じる人が多いかもしれませんね。「不安」は「恐怖」とちがって漠然としているので、自分でもどうしてよいかわからず、不安がさらに次の不安をよぶこともあるかもしれません。そんなときはぜひ、相談していただけたらと思っています。

話をしていくうちに、不安の裏にある本当の気持ちに気づけることがあります。

たとえば・・・「新しいクラスが心配で不安」

でもその裏には・・・「新しいクラスで楽しく過ごしたい、できれば友達も増えたらいいな」

そんな願いや希望があったりします。それがわかると、どうしていきとよいか道筋が見えてくるかもしれません。

スクールカウンセラーは月に2回ほど、主に水曜日に来校しています。お子さまの様子で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

