

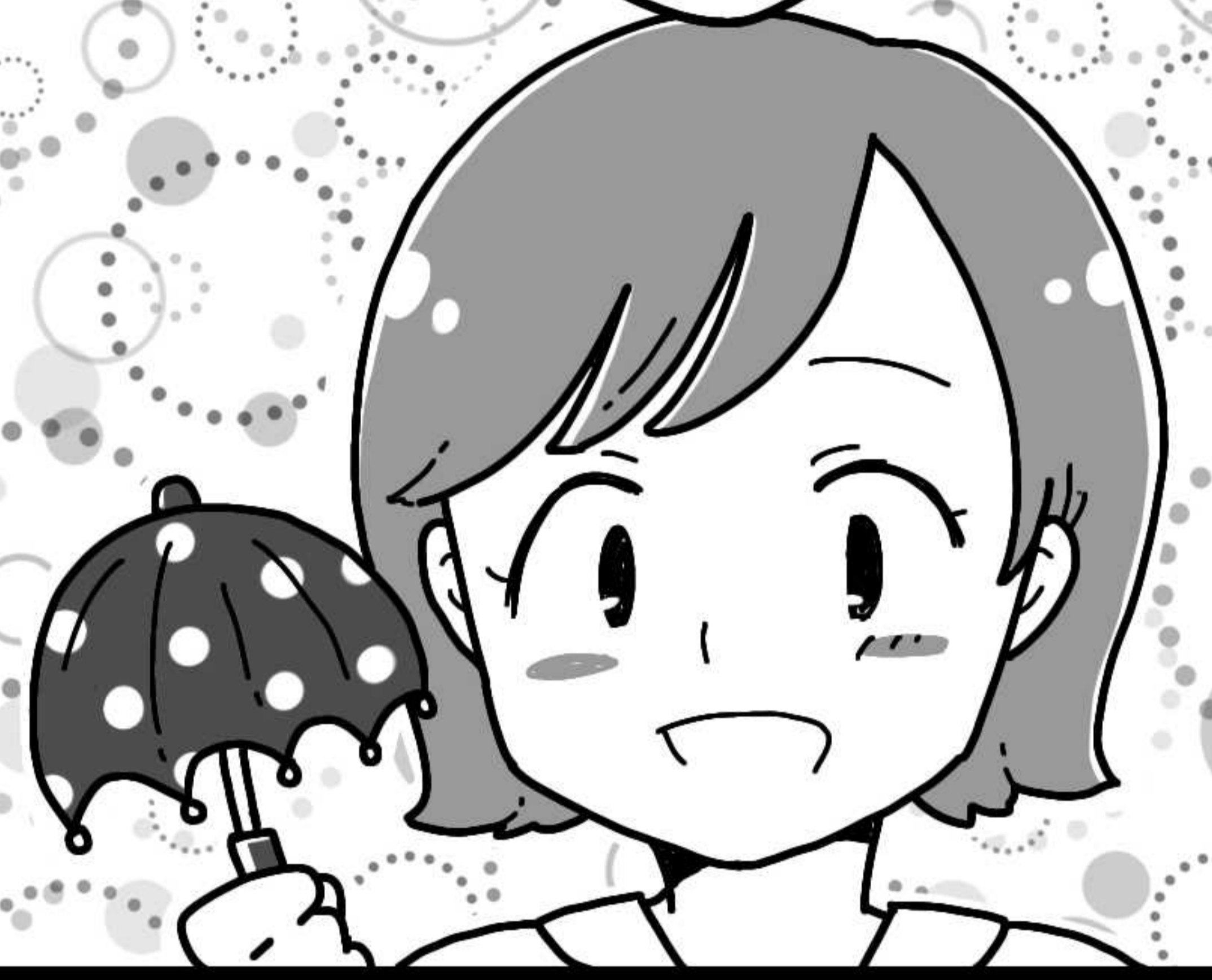
# はるかすだより



みなさん、こんにちは。  
スクールカウンセラーの  
山口です。

すっきりしない  
天気が続きますが  
お元気ですか？

今回は、  
前回に引き続き  
感情の話を  
深掘りしていきます！

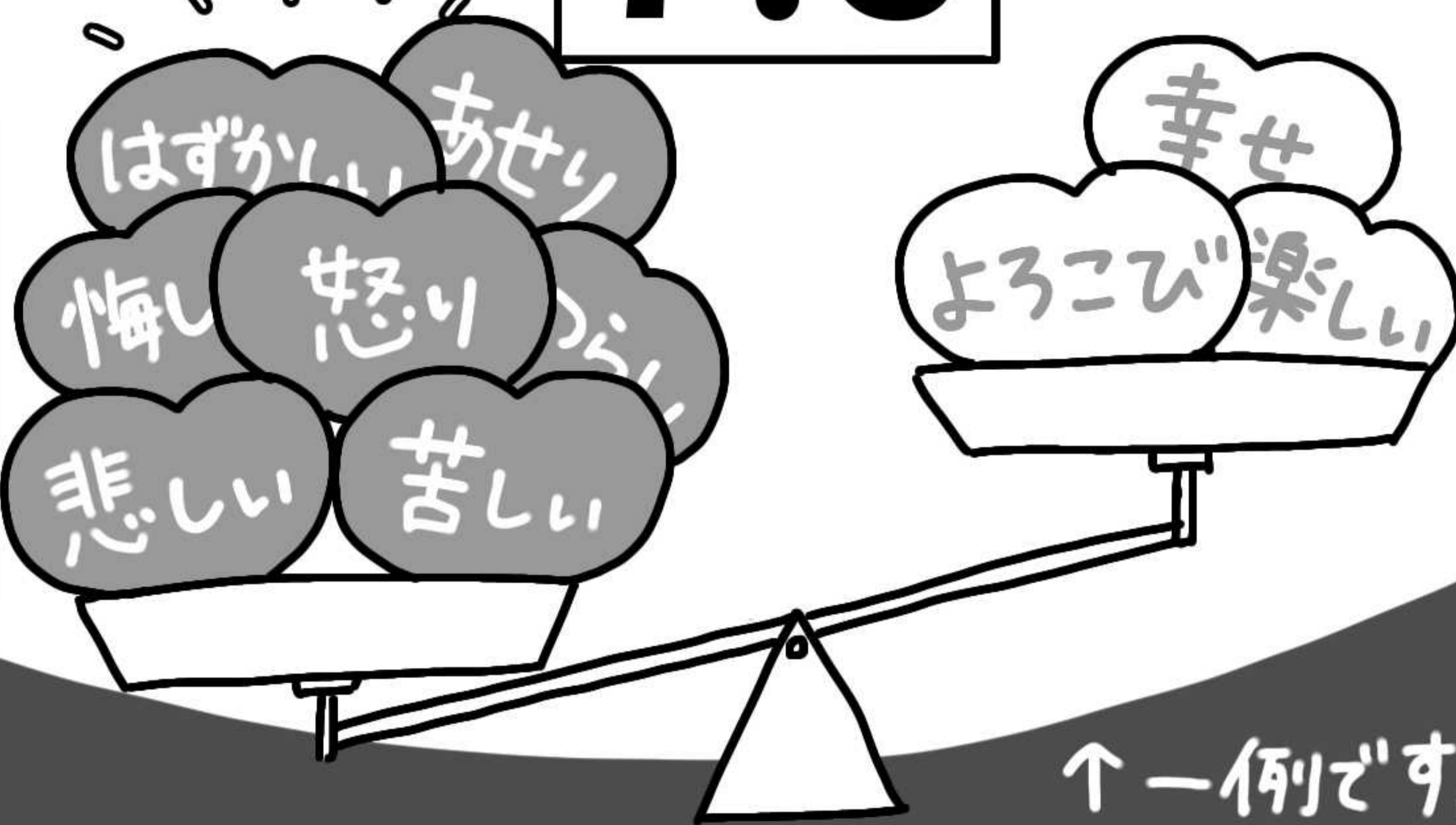


人間が感じることで  
できる感情についてですが

ポジティブ

7:3

ネガティブ



↑一例です。

このように  
ネガティブな感情  
の方が多いという  
特徴があります。

なんかい  
めんどうくさ  
い。

イライラしたり  
モヤモヤしたり…

ネガティブ感情って  
いらなくない？

それが  
そうとも  
言い切れない。

ネガティブ感情には  
『危険回避』の意味が  
あるんですね。  
例えば…

全部



『不安』だから  
慎重に確認するなど。

ネガティブ感情に気づき  
うまく処理していくことで  
人間は成長していくとも  
言えますね。

中学生は、  
とても感情の揺れが  
大きい時期です。

自分ひとりでは  
抱えきれない  
ネガティブ感情は  
大人に相談してみ  
てください。

スクール  
カウンセラーも  
活用してくださいね  
ではまた次回♪



また、ほどよい  
『緊張』は  
集中力をアップ  
させてくれる。

集中!!

などの効果も  
あります。



次回来校予定

稜南中…7月16日(火)  
9月3日(火)