



はーと・ポスト

No.6 「不安ってなんだろう？」

令和7年11月24日

京都市立桂川中学校

スクールカウンセラー 近藤 優佳

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。
寒くて暗くなるのが早いこの時期は、気分が沈みやすく、不安になりがちです。
今月は、だれもが一度は感じたことがある「不安」について一緒に考えてみましょう。

不安とは？

不安とは、ある出来事や状況について心配や緊張感、恐怖を感じることです。
不安は危険から身を守るアラームのような役割をしており、ストレスに対して不安を感じるのは自然な反応です。

なぜ、なんとなく不安になる？

昔の経験（失敗や傷ついた記憶）、今の環境（環境の変化、苦手な相手がそばにいる）、考え方の癖（どうせうまくいかない、すべて自分が悪い）などが影響しやすいと言われています。

そろそろ
もやもや

不安な時にできることは？

深く考えると不安はもっと大きくなるため、まずは気をそらすことが大切です。深呼吸をする、ポジティブな言葉や考えをイメージする、好きなことをするなどの方法を試してみましょう。

目標は？

不安は生きていくために必要な感情であり、ゼロにすることはできません。不安だけれど何とかやっていける（こうしたら落ち着いた、前よりは怖くない）状態を目指しましょう！

不安にとらわれずに過ごすには、その裏にかくれている願いや目的…
例えば「良い評価を受けたい」「自分の気持ちをわかってほしい」などに気づき、今できることへ意識を向けていくことが大切です。
不安な気持ちがずっと続いている、よく眠れない・食欲がわからない、身体のだどこかに痛みを感じるといった場合はひとりで抱えこまず、家族や先生、スクールカウンセラーなどに早めに相談するようにしてください。

- ♡ はーと・ポケットは1階、配膳室の隣にあります。
- ♡ 毎週金曜日に相談をすることができます。
- ♡ 担任の先生や話しやすい先生に伝えて予約をとってもらいましょう。

