



# はーと・ポスト

令和8年5月25日

京都市立桂川中学校

スクールカウンセラー 近藤 優佳

## No.2 「相談のメリットはなんだろう？」

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。  
あっという間にGWも終わり、からだもこころも少しお疲れ気味ではないでしょうか。  
ふとした悩みも出てきやすい時期ですが、相談するかどうかを迷うことも多いと思います。  
今回は、「相談するとどんなメリット（よいこと）があるのか」について考えてみましょう。

### 自分の気持ちを整理できる

だれかに悩みを相談しようとする時、  
わたしたちは不安やイライラ、モヤモヤなど  
自分の気持ちを頭の中で整理します。

話しているうちに、  
気持ちや状況がはっきりしてくると  
「こう思っていたのか」と気づいたり、  
「〇〇だから～だったのか」と対処したり  
することができるようになります。

### 心の負担が軽くなる

悩みを共有することで  
自分の気持ちが落ち着いたり、  
「ひとりじゃない」と安心できたりします。

相談相手には、  
あなたの気持ちを理解してくれそうな  
信頼できる人を選びましょう。  
(家族、友人、先生、カウンセラーなど)

### 解決のヒントが見つかる

相談をすると考え方や視野が広がるため、  
さまざまなことを受け入れやすくなっていきます。

ひとりでは気づかなかった新しいアイデアを思いついたり、  
自分を手助けしてくれるよりよい相談先が見つかったり  
することもあります。



Good job!

相談をためらう気持ちはだれにでもあるものです。  
しかし、人生を豊かにするために乗り越えてほしい大切なステップでもあります。  
悩んだ時は一度、相談のメリット（よいこと）を思い出してみてください。

- ♡ 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。

