

不安な気持ちが大きくなってきた！

この状況がいつまで続くの？将来はどうなるの？と不安に思うことはありませんか？よくない未来を想像して、不安を感じることは人間として自然な感情です。

緊張して
しまう

授業について
いけるか不安

まわりの目が
気になる

もし単位を
落としたら...

就職できるか
不安

友達が
できない



人によって不安に思う事柄や程度はさまざま。
強く感じる人もいれば、あまり思わない人もいます。
自分の性格や特性を知っておくことで、客観的な視点を持つことができます。



不安になったら、どうする？

1. 不安感を問題だと思わず、誰にでも起こる感情として受け入れよう。
2. 何が不安なのかをよく考えてみよう。
冷静に自分の気持ちを見直してみることが大切です。
3. 先が見通せないなら、今できることに集中しましょう。
一つひとつ、目の前のことに取り組もう。