

スクールカウンセラー便り

2019年4月

山田 叔子

今日、あなたはどんな気持ちで朝を迎えられたでしょうか。

クラスが変わり、新たに気持ちを切り替えてがんばろうとスタートしている人、これまで慣れ親しんだ友達と離れてしまい、ちょっと不安になって落ち込んでいる人。それぞれが違う思いを胸に朝を迎えているのでしょうか。特に、新1年生の皆さんは新しい環境になり、不安と緊張の連続で心も体も疲れた状態にあるかもしれませんね。このため、自分でも気づかないうちにとっても疲れてしまうものです。こんなときは、できるだけ早く寝て、体の疲れを取りましょう。(休養は大事!!)



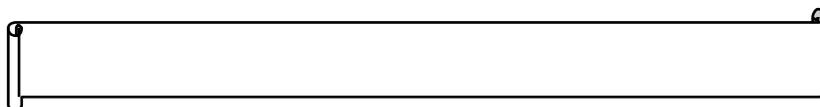
『環境が変わる』ということ=これは私たちにとっては大きなストレスになります。

一方で視点を変えてみると、自分を変える良いチャンスになるということでもあります。

みなさんにお伝えしたいことは、**どんな自分変わっていきたいのか?**を考えておくということです。

中学生の時期になると、周りの空気ばかりを気にしたり、ある時は不安で眠れなくなることもあります。人は弱い存在です。弱い存在だから、簡単に人を傷つけ、反対に自分が傷つけば落ち込んで、‘世界の終わりだ!’なんて思うこともあるかもしれませんね……。

UVER WORLD (ウーバーワールド) の「一滴の影響」の歌詞の中にもこんな一節があります。



大切なことは、これからどんな自分になっていきたいのかをイメージしておくことです。

たとえば、「私は自分の考えを相手に伝えることができるようになりたい……」

「私は自分も相手も大切にできるような人になりたい……」

「私は思いやりのある人になりたい……」



どのような自分になりたいのかをイメージしておく、いつかこうなりたいと考える自分に近づいていくことができるのだと言われています。

相談日

通常木曜日が相談日となります (時間:10時~16時45分)

あらかじめ先生に予約を取ってもらってください。(緊急の場合を除く)

4月	18日	25日		
5月	9日	16日	23日	30日
6月	13日	27日		
7月	4日	11日		

【※行事等で相談日が変更になることがあります】

