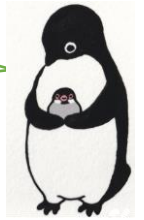


ひだまり

令和5年9月11日発行

一緒にあなたの宝物をさがしましょう。

よろしく!



こんにちは。9月より百合丘高校のスクールカウンセラーとなりました今関朋子です。皆さん、カウンセラーにどんなイメージがありますか。スクールカウンセラーと聞いて、自分には必要ないかなあと思っている人もいるかもしれません。

でもちょっと聞いてください。悩みを聞いて解決するだけがカウンセラーの役目ではないのです。スクールカウンセラーは皆さんの心と体が健康であるためのお手伝いをするのが役目なのです。心も体も健康な時はより健康になるための方法や健康を維持するための方法を相談することができます。ちょっとした愚痴を誰かに聞いてもらいたい時はじっくり話を聞いて気持ちの切り替えのお手伝いすることができます。ちょっと心が疲れていたり、なんだかイライラしたり、なんだか自分でもよく分からなくて辛い時は一緒に解決に向かって考えていくことができます。高校生は自分を探し、自分を知っていく大切な時期です。元気な時もあれば混乱する時もあります。自分では気づいていない可能性や素敵な所がまだまだたくさんあります。心と体の健康について知りたい、自分自身のお宝を発見したいと関心を持ったらぜひ相談室を訪ねてみてください。

どうぞよろしくお願ひいたします。

SC 今関朋子

相談室でお待ちしています。



SSW 田中京子

2学期が始まりました。夏休みはいかがでしたか？楽しく元気に過ごせられたらなによりです。この夏は本当に「暑かった！」ですよ。毎年「猛暑」とか「酷暑」とか言われていますが、それを超える表現あるかしら？というくらいの暑さでした。プラス湿度も高く外に出るだけで体力を奪われるようでした。私はプチ旅行をしましたが、どこへ行ってもすごい人々・・・でコロナの制限がない夏休みの恐ろしさを実感しました。行くだけでぐったりです。それでも長期休みは自分のペースで過ごせて、やりたいことに没頭したり、あるいはゆとりを持って過ごすことができたりしますね。だから新学期が始まると「はぁ・・・」とため息が出てしまう人もいるかもしれません。これは大人も子どもも一緒です。朝の登校がしんどいなあと感じる人もいるかもしれません。中には理由はわからないけれど気持ちがしずんでしまう、涙がでる・・・という少し心配は状態になっている人もいるかもしれません。そういうときは相談室を利用して気持ちの荷下ろしをしてください。

2学期は文化祭や修学旅行など行事が目白押しで、さらに3年生は進路を固めて進めなければならない大事な時期ですね。忙しくてメソメソしてられないよ！という声はたくましいですが、疲れている自分を無視して走り続けるとバタッと倒れてしまうことがありますから、どうぞ自分を労りながら、褒めながら取りかかっていきましょう。たくさんの皆さんとお話しできるといいな、相談室でお待ちしています。