

スクールカウンセラーからのおたより

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。上級生の皆さん、ここまでの1年間、よくわからない毎日を、それでも元気に過ごして下さってありがとうございます。新しい春の始まりです。

みんなマスクの中に顔を埋めている間に、気がつけば青春の真ん中にはありませんか？友達のこと自分のこと、あれこれ考える力と、自分のために使える時間があるのは、高校での3年間です。ワクチン接種も始まりました。もう少しです。何でもない、普通の学校生活がもうすぐ戻ってきます。ただそれは、これまでと同じではなく、1つ1つの出会いや出来事に、違った意味や思いを感じられるものとなりそうですね。

今年もスクールカウンセラーとして、相談室で皆さんのお話を聞かせていただく、臨床心理士の佐々木あつ子と申します。よろしく願いいたします。

どんなことをするかって？私の仕事はこんぐらがった心の糸を、決して切ることなくほぐしていくお手伝いです。あなたと二人で、心のかたまりをゆっくり揺さぶって、糸の先を見つけ出します。そうしたら後はそっと糸の通り道をたどるだけ。決して短気を起こして糸を切らない事がポイントです。

自分の心、人の心、明日という日。心や体が成長して、いろいろなことに気づくことができるようになるからこそ、不安は生まれます。そしてまた、自分探しのこの三年間、あなたはまだ何者でもありません。それは何者にでもなれる可能性と、まだ何者でもないという不安がつきまといます。ゆっくり気づきながら、考えながら、なりたいあなたに、すてきな大人になっていきましょう。

心のことで知りたいことができたり、心の糸がこんぐらがったなと感じたら、ちょっと私を思い出して、うまく使ってみてください。一人でがんばることも大切ですが、上手に人の手を借りることができるようになるのも、大人になっていくということです。一年間、どうぞよろしくお願い致します。

相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。話の内容は、あなたの許可無く部屋を出ることはありません。



スクールカウンセラーより