

教育相談だより 9月号

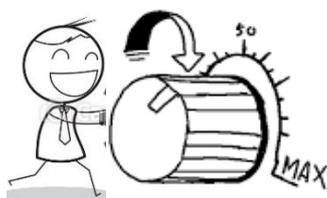
R5.8.29 鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



… 2学期へのスイッチ!! …

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑さは続いていますが、季節は夏から秋へ変わろうとしています。みなさんは、夏休みから学校生活へ気持ちを切りかえられましたか？

新学期には、新しいペンケースにしたり、かばんを変えたり、髪型を変えた人に何人か出会いました。2学期を新たな気持ちで始めようと、気持ちを上手に切りかえるよい方法だと思います。まだ何となく「やる気が出ない」という人は、学校生活に何か楽しみなアイテムを見つけて、少しずつ気持ちのスイッチを入れていきましょう。



夏休み明け 何となくダル〜い原因は？

- 早起きがつらい → 寝不足、生活リズムの乱れを改善しよう
- 季節の変わり目で身体が不調 → 頭痛、腹痛、喘息^{ぜんそく}はありませんか？
- 人間関係が面倒だと感じる → 無理をせずにマイペースでいこう

"I'll make my own place." 「自分の居場所を自分で作る」

これは、iPhone を作ったアメリカの実業家スティーブ・ジョブズの言葉です。ジョブズは自ら創業したアップル社を仲間に出された時に、この言葉を放ったそうです。

「居場所」とは、「自分の居る場所、いる所」という意味ですが、単に物理的な空間を指す意味ではなく、心理的な意味でも使われる言葉です。例えば学校だと、教室に自分の座席があるだけでなく、クラスや部活動、友人関係に「自分の役割」や「認められる場」があるという意味ではないでしょうか。どのような場面で居場所を感じるかは人それぞれですが、学校では次のような場面で「居場所がない」と感じやすいかもしれません。

- 勉強についていけなくなったとき
- 友達の輪に入れない、話題についていけないとき
- 友人とケンカしたとき
- 自分以外の人たちが仲良くしているとき



イラスト <https://www.acillust.com>

無理して誰かに合わせる必要はないし、必ずしも周りのグループに入らなくてもいい。あせらずに、ゆくりと自分にとって居心地のよい場所、位置、関係を見つけてください。ただし居場所は誰かに作ってもらうのを待つのではなく、自分で作るもの。2学期は、2年生の研修旅行、3年生は就職・進学試験、1年生にとっては初めての学校祭、各部の新人戦など行事がたくさんあります。これらの行事を通じて、今とこれからの自分にとって「居場所」を実感できる2学期が過ごせるとよいですね。

カウンセラー平田先生の来校日 9/4(月)・11(月)・25(月)

面談は、担任または教育相談係(川村)に予約してください。保護者の皆様からの相談も歓迎です。

