

スクールカウンセラー便り

初めまして 教育相談員（スクールカウンセラー）の足立圭美（あだちたまみ）です

✂ 悩むことが大事

高校生になるとだんだん自分のことを冷静に見つめることができるようになるので、たいていの人が自分の限界に落ち込んだり、将来への不安が強くなったりします。でも高校生の間にいろいろな悩んで、自分なりの結論が出ていると、その後の人生が楽になりますので、たくさん悩んでおきましょう。

✂ 解決することや頑張ることだけが正しいわけじゃない

「妥協すること」は現実を受け入れるということ、「あきらめること」や「逃げること」は今までと別の選択をすること、「助けを求めること」は誰かを信じるということです。

高校生は最後の子ども時代です。いろんなことに挑戦し失敗も体験して人に助けを求めましょう。逃げる選択もできるとなっちゃ☆＼d(´▽`)ノ。助けを求めることは、実は勇気のいる難しいことですが、適切に助けが求められるようになると、できそうもない事に挑戦してみたりして、そしてやってみたら意外とできちゃったりして、自分の知らない新しい能力が花開いたりします。

✂ 自分の黒い感情も大事な感情です

嫉妬・怒り・頑張れない気持ち・偏見・欲望といった自分の中にあるネガティブな黒い感情は人が生きるために必要な感情です。「どうも大切な感情らしい」と認められるようになってください。人にも自分にも意地悪な部分や弱い部分があることを認め、その気持ちをコントロールしたり、許してあげたりできるようになりたいものです。また自分の中の正義や信念も、一度疑うことができるようになると立派な大人らしいです。（難しくてもまだできません。すみません。立派な大人じゃなくて。）

✂ 新しい生活

新しい場所や友達、今までと違うルールや価値観などはたとえ楽しくても心も体も疲れます。心が疲れると、楽しいはずなのに一人ぼっちだと感じたり、理由がわからずイライラしたり、なぜか夜に悲しくなったりします。なるべく早く寝る、自分の日課を大切にする、ひとりの時間をしっかり楽しむなど、特に4月、5月はよりリラックスすることを意識してください。問題解決にならなくても、信頼できる人に気持ちを話すと楽になることもよくあります。

✂ 一度、話をしてみませんか？

今の時代は、「未来はどんな世界になるのか、どんな職業があるのか、何が常識になるのか予測がつかない時代」なのだそうです。だから実は学校は、そんな世の中に対応できるように「生徒が予測困難な時代を生き抜くための能力を伸ばすこと」を目標にしています。また高校にはいろいろな価値観を持った友人、すごい能力を持った先生がいます。

高校では学力や知識を身につけるだけでなく、様々な経験やいろいろな人から刺激を受けて、新しい価値観のシャワーを浴びてください。

高校時代に感動したことは一生忘れないなど、皆さんが高校時代に夢中になったものは、今後の長い人生を豊かにさせます。

ぜひ教育相談員とも試しに話をしてみませんか？また新しい自分が見つかるかもしれませんよ。

相談室だより

令和5年4月12日発行

米子東高生徒支援部

新年度が始まりました。慌ただしく毎日が過ぎていきますが、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。リフレッシュする時間をとりながら、自分のペースで新しい学校生活に慣れていきましょう。相談室では、昼休憩と放課後に部屋を開けて相談室担当が待っていますので、気軽にのぞいてください。また、スクールカウンセラー(教育相談員・臨床心理士)に相談することもできます。

🌟令和5年度 教育相談担当 自己紹介🌟

今年度より教育相談担当になりました、野村 範子（のむら のりこ）です。担当教科は英語です。天秤座のAB型、今年こそはギターを弾けるようになりたいです。映画など観ながらの編み物、ゲーム、漫画などが好きです。ふらっと、気軽に、相談室に来てみてくださいね。相談室ではなんでも話して大丈夫ですよ。



●相談室の場所●

芸術棟2階の書道室手前に「相談事務室」と「相談室1～3」があります。利用する場合は、「相談事務室」（担当：野村範子）に声をかけてください。

●スクールカウンセラー来校予定(原則火曜日)●

4月18日, 25日 5月9日, 16日, 23日 6月13日, 20日, 27日

相談方法

相談室での相談

生徒・・・昼休憩か放課後に、直接相談室に来てください。

保護者・・・電話などで、学級担任か相談室担当にご連絡ください。

【相談室担当】 野村範子（英語科）・中永晶子（数学科）

保健室での相談

生徒・・・直接保健室に来てください。

保護者・・・電話などで、学級担任か保健室担当にご連絡ください。

【保健室担当】 美甘あゆみ（養護）・槌谷 萌々（養護）

スクールカウンセラーへの相談

生徒・・・学級担任か相談室担当に直接申し出てください。電話でも予約できます。

保護者・・・電話などで、学級担任か相談室担当（野村・中永）にご連絡ください。

※相談は毎週火曜日の午後、一人45分程度。予約が必要です。

電話 (0859)22-2178 (学校代表)