

教育相談通信 8月号

HEART TO HEART



発行：渋川青翠高校生徒指導部教育相談係

文責：劔持 三千代

発行日：令和2年8月31日

二学期スタート 短かった夏休みも、あっという間に終わり、2学期がひとまず始まりましたが、皆さん、よく元気に戻ってきてくれました。中には、始業日に戻ってきたくなかった人も少なからずいたかもしれませんね。宿題が終わらず、授業に出るのが辛い人もいるかもしれませんね。けれども、「学校に行く」、このことこそが悩み解決の糸口だということ、知っていましたか？

「学校に行きたくない」。こんな気持ちになった経験は、誰にでもあるものです。「駅から学校まで、遠いから」、



「夏季休業中に友達の気持ちが離れて行ってしまったのではないか」、「宿題が終わっていないから、先生に叱られるのではないか」、「暑くて、机に6時間も座っていられるだろうか」、「いや、何となく・・・」など考え出すと、余計に「学校に行きたくない気持ち」が大きくなってきますよね。しかし、家族に背中を押されたり、自らかなりの勇気を振り絞って学校に来てみると、自分と同じ心持ちの友達に出会った瞬間に悩みが消えてしまうことも多々あるのです。「友達も休み前と変わってなかったり」、提出期限を守れなかったのは良くなかったけれど、「放課後残って、宿題を友達と一緒に終わらせたり」、学校に来てさえいれば、解決する悩みもあるということです。

学校は知識を身につけ、集団生活や社会のルールを学ぶ場所です。将来生きていく術を学ぶ場所でもあるのです。他人との競争でなく、自分を知って、互いに助け合いましょう。



1・2年生には、1学期終業日に「こころの教育事業」でスクールカウンセラーの山本先生から、お話をして頂きました。1つ目は、辛そうな友達への声の掛け方と勇気を持って自分から悩みを友達に話す方法です。互いに「こころ」を伝え合えると、さらに信頼関係が深まりますね。2つ目は、ストレス解消のための、体を動かす方法です。心や体が縮こまってしまうと、うまく考えられなくなったり、塞ぎ込んで前に進めなくなったり、暗い表情になってしまいます。これが「負のスパイラル」。体も心も元気でいたいものですね。

3年生は進路決定の本格的な時期になりました。図書館に簡単に読める「悩み解消」のための本があります。『学校では、教えてくれないシリーズ』がオススメです。（詳しくは、司書の諸橋先生まで！）是非、前向きに進路と向き合ってください。応援しています。

9月の山本カウンセラー勤務日
9月8日、15日、29日

保護者の方の予約は、
渋川青翠高校 0279-24-2320

