

こころ通信

令和6年4月号



新1年生の皆さん!はじめまして。2年生・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。
潮来高校スクールカウンセラーの菅宮ちはるです。どうぞよろしくお願いします。
皆さんは【桜梅桃李(おうばいとうり)】という言葉をご存じですか?これは「桜は桜の、梅は梅の、桃は桃の、李(すもも)は李の特徴を改めることなく、生かしていくように、人も、一人ひとりがありのままの姿で自分の人生を咲かせ、実を結ぶことができる」ということを表しています。
皆さんも自分の持つ良さや得意なことを発揮しながら、この1年を過ごせたらいいですね。

相談室やカウンセリングと聞くと、自分には縁遠いもの、関係のない所と感じる人もいると思います。
でも、誰でも、こころの調子を崩したり、自分1人では乗り越えられない出来事に出会ったりすることがあります。

特に、思春期・青年期を迎えた皆さんは、時に、深く悩んだり、気持ちが不安定になったり、
自分自身がとてもちっぽけな人間のように感じられたりする時もあります。

悩むことは決して悪いことではありません。悩むことで人間として大きく成長することもできるからです。
「悩みは恵み」と考えることもできます。

さらに、困った時に、誰かに相談できる、誰かに頼ることができるというのは、
生きていく上での大切な人間関係のスキル(技術)の1つです。

初めて相談を申し込む時には、ちょっと勇気がいるかもしれません。

「どうしようかな?」と迷ったら、まずは、お昼休みや休み時間に相談室を訪ねてみてくださいね。



<カウンセリングのいいところ>

- ① 普段のおしゃべりではなかなかできない、「自分のことばかり」話することができる。
- ② 「自分のことばかり話す」ので、自分のことが自分でわかる、自分の考えや気持ちがわかる。
- ③ 自分の気持ちや考えを話すことで、気持ちがすっきりする。
- ④ 心理テストなどで客観的に自分のことがわかる。
- ⑤ その結果、自分のこころに余裕ができて、困ったことや悩みからちょっと解放される。

相談室・スクールカウンセラーの利用の仕方

活 動 日(前期)5/10・24・31、6/7・14・21・28、7/5・12

9/6・13・20・27(いずれも金曜日)

場 所:相談室(特別棟2階パソコン室のお隣)

申込方法:担任や学年の先生、保健の先生に「相談室を利用したい」

「スクールカウンセラーに相談したい」と伝えてくださいね。

