



磯松中学校 スクールカウンセラーだより

令和5年度 7月号

こんにちは。スクールカウンセラーの山田由美です。

はやいもので、もう夏休みです。体育大会という大きなイベントに向けて、準備や練習を一生懸命していた皆さんは「あっ」という間の前期前半だったなあと感じているのではないのでしょうか。

さて、夏休みは、クラブ活動や宿題、受験勉強等、やることもたくさんありますが、家族との旅行や、友だちと遊ぶなど、楽しいこともたくさんありますね。そんな夏休みを過ごすにあたって、私から皆さんにお伝えしたいことが2つあります。

★自分の好きなことを探そう！

「自己肯定感」という言葉を知っていますか？「自己肯定感」とは、ありのままの自分を認め、自分は自分のままでいいと思える心の状態のことです。

自分の好きなことや興味があることに積極的に取り組むと、自分に自信が付き、自己肯定感が高まります。夏休みは自由な時間が増えるため、是非自分の好きなこと、興味がわくことを見つけ、一生懸命取り組んでみてください。失敗することもあると思いますが、その経験が自信となり、自分の強みになりますよ。

★SNSとうまく付き合おう！

最近ではツイッター・インスタグラム・TikTok等、皆さんの身近にSNSがあり、おしゃれな洋服や、おいしそうなお店、友だちの様子などをすぐに知ることができて、とても便利です。しかし、SNSを見ていると、自分と比較してしまって気分が落ち込んだり、悲しくなることもあります。SNSはその人、その出来事の一部のみが切り取られて発信されていることがほとんどです。SNS上にしか見えていない情報だけで自分と比較して落ち込むのではなく、SNSとはそういうものだと思って、全てを鵜呑みにせず、うまく利用してくださいね。

SNSを使う際は、「周りと比較をしないこと」「SNSから離れる時間を持つこと」を頭において、うまくSNSと付き合いましょう。

先週は「インターネット・スマートフォン安全教室」も開かれました。皆さん自身でスマホのルールを作って、スマホに乗っ取られない日々を送ってくださいね。

★夏休みの終わりが近づいてくると、学校に行きたくないと感じてしまうことがあるかもしれません。

そんな時、まずはその気持ちを出してみませんか？一人で抱え込まずに、口に出してみましょう。

相談室を利用したいときは、次の方法で予約してくださいね。

勤務日：基本的に火曜日の朝9時～15時45分

場所：相談室

予約方法：担任の先生、養護の先生、教頭先生に申し込んでください。