

磯松中学校 スクールカウンセラーだより

令和5年度 12月号

2023年も残すところあとわずかとなりました。

後期前半を振り返ると、3年生は部活を引退し、新たなステージである高校に向けての取り組みが本格的になりました。2年生は、職場体験や修学旅行を通して仕事の厳しさを体験したり、友人との関係づくりを見直しました。そして1年生は、初めての経験の文化祭や合唱祭は特別な思い出になったのではないのでしょうか。

4月からはそれぞれ新たな学年となります。冬休みの間に自己を振り返り、4月からの新たな1年に向けて目標を立ててくださいね。「早起きを頑張る」「ゲームは一日2時間まで」などの簡単なものでもいいですね。

さて、思春期真っ只中の中学生の時期は「自分とは何か？」に悩む時期でもあります。また「自分はどう見られているのか？」に押しつぶされそうになることもあります。

しかし、人生の主役はあなたです。他人のマイナス言葉に左右されたり、とらわれたりしないでください。自分の好きなこと、自分の夢、自分の将来のことに目を向けて、前向きに一步一步進んでみましょう。

なりたい夢は、あなたを待ってくれるはずです。

「なんだか悲しい」「どうしたらいいかわからない」「何かイライラする」などなど、心が叫んでいたら、ネットの中に話すのではなく、ぜひ人と話してください。

学校には、担任の先生、顧問の先生、保健室の先生そしてスクールソーシャルワーカー、スクールカウンセラーなどたくさんの方がいます。言葉にならなくてもいい、上手に話せなくてもいいので、ぜひ相談してみてください。

最後に、11月に1年生の皆さんと学んだ“伝え方のコツ”“聴き方のコツ”を2・3年生にもお伝えします。

【伝え方のコツ】 I(アイ)メッセージを使う「私は～だと思ふよ」「僕は嬉しいな」
主語を入れて話すことで、相手に伝わりやすくやわらかい表現になります。

【聴き方のコツ】 相づちやうなずきを入れる。スマホをしながら等ながら聞きをしない。
まずは相手の気持ちを受け止める。安心して相談できる関係づくりを！

★「困っている」「助けて」が言えることはとても大切なことです。

12月22日は冬至です。

1年のうちで昼の時間が一番短い、すなわち太陽の力が一番弱い日です。

しかし、言い換えると、これから太陽の力がどんどん強くなっていく日(*∇*)でもあります。

冬至の日には”決意する””自分の心にきちんと何かを定める”ことが良いとされています。

「だって、でも、どうせ」というマイナス言葉は封印し、挑戦への準備をするべく叶えたい望みを明確にしてくださいね。

皆さんにとって2024年が素晴らしい年になりますように。♡。°♡。°♡。°♡。°♡。

2024年の相談室利用日 1/16 1/30 2/6 2/13 2/20 3/5

文責 SC 山田 由美