

こころ きょうしつ

心の教室だより

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。進路やクラス替えなど、次の学年のことも気になりはじめる頃でしょうか。新しい生活を楽しみに思う気持ちもありつつも、変化を前に不安も感じる時期ですね。今回はそんな心の中の「光」と「影」についてのお話です。



～心の「影」も大事な自分の一部～

皆さんは、自分について「ここが嫌だな」「もっとこうなれたらいいのに」と思う部分がありますか？心は「光」と「影」のセットでできていると言われています。例えば、前向きで明るい自分（光）がいる一方、時には他人を羨やましいと思ったり、自分なんて・・・と感じたりする自分（影）がいることがあります。「影」は良くないもののように感じがちですが、影ができるのは実はあなたが一生懸命がんばっている証拠でもあります。太陽の光が強いほど影が濃く映るように、心の中でがんばっているときほど「自分の嫌なところ」が色濃く見えてしまうものなのです。

「嫌な自分」を感じた時は、無理に消そうとしなくても大丈夫です。そういう気持ちを感じた時は、まずは自分の親友に声をかけるように自分に接してみましよう。大切な友達が「自分はダメだ」と落ち込んでいたらきっと、「そういう気持ちになるときもあるよね」「たくさん頑張ってきたからこそ落ち込むんだよね」と声をかけるのではないのでしょうか。自分自身にも、親友に接するときと同じだけの思いやりや優しさを向けてみてください。

そのように接することができる、自分について「嫌だな」と感じて落ち込むだけではなく、自分の嫌だと思うところを違う角度から見た際のメリットを見つけられたり、次はこうしようと考えたりするエネルギーも湧きやすくなります。



【「心の教室」ってどんなところ？】

「心の教室」は誰でも気軽に相談できる、「心の保健室」です。「なんだか元気がでないなあ」など、気分がスッキリしないときや、学校のこと、友達のこと、自分の性格のことなど、困ったり悩んだりしたときに、お話を聞いて一緒に考え、解決のお手伝いをするところです。お話の内容については、秘密を守りますので、安心して利用してください。

誰かに話をするだけで、気持ちがスッキリしたり、前向きな気持ちになったりすることもあります。はっきりと悩みについてのお話ができなくても、一緒にゲームをしたり、絵を描いたりしながらリラックスして過ごすこともできますので、気軽に訪ねてみてください。

SC（スクールカウンセラー）への相談予約の仕方

【予約方法】

- ①カウンセラーの出勤日に相談室（0467-53-4395）に電話する。
- ②担任の先生か教育相談コーディネーターの廣江先生に希望日時を伝える。
- ③学校（0467-53-2011）に電話する
※相談内容は、原則秘密厳守となります。安心してお話しください。

【場所】 赤羽根中学校 1階 心の教室（生徒昇降口正面）

【時間】 10:10～17:00（最終の面談開始時間16:15～）の間で調整します。

【開室日程】 ※変更の場合があります。詳細は心の教室の掲示板を確認してください。

<2月>

月	火	水	木	金
2 荒木	3 荒木	4	5 荒木	6 小林
9	10 荒木	11 祝日	12	13
16 荒木	17 荒木	18 荒木	19 荒木	20 小林
23 祝日	24	25	26 荒木	27 荒木

<3月>

月	火	水	木	金
2 荒木	3 荒木	4 荒木	5 荒木	6 小林
9 荒木	10 荒木	11 荒木	12 荒木	13 荒木
16 荒木	17 荒木	18	19 荒木	20 祝日
23 荒木	24 荒木	25 荒木	26	27
30	31			