

スクールカウンセラーだより

マインド

平成 30 年 9 月 7 日

御成門中学校 校長 佐藤太

スクールカウンセラー

柿岡文彦・山口雄介

【チョットだけ、辛抱が必要です】

夏休みが明けました。まだまだ暑いですが、学校が再開し、どうですか。はじめの数日は何かとしっくりこないこともあるかもしれませんが今日、明日と日を重ねていく中で、元のリズムがもどってくると思います。というのも心は、はじめての出来事、馴染みのない事柄に対して自分でも気づかない間に身構えてしまう習性があるからなのです。これは太古の昔人間がまだ進化の途上にあった頃、初めて出会う敵から身を見守るための名残りとされています。もし相手がまだ見ぬ獣だったら、すぐに逃げなくてはなりません。でないと、「何だろう…？」と観察している間に、ぱくりと食べられてしまいます。しかし、進化を遂げた今日では、そのような心配はなくなりました。はじめての出来事や馴染みのない事柄とのつきあい方では、身構えるというのではなく、一工夫を試みてはどうでしょうか。しっくりこない感じがゆっくりとでも馴染みになるのを辛抱できたらどうでしょうか。例えば、親友との出会いを思い出してみてください。当たりさわりのないことから始めて、いくつもの楽しい出来事を共有し、時にはぶつかったりしながら馴染みの間柄をつくってきたと思います。「私、今からあなたと親友になります。」とはいきませんでしたよね。



二学期、こんなの嫌だと投げ出してしまいたくなるような出来事にぶつかるかもしれません。でも、そんなとき、少しだけ立ち止まってみてはどうでしょう。意外と、えっと身構えるのは最初だけで、やってみたら、どうということはなく馴染んでいけるかもしれませんよ。そうかもしれないけど、一人では勇気が出ない。そんなときは、スクールカウンセラーが応援します。気軽に声をかけてください。

※ 保護者の皆様のご相談もお受けしております。

どうぞ、お気軽にご活用ください。

【ご相談の申し込み】

ご相談のお申し込みは下記の番号までご連絡ください。

保護者の方の ご相談もお受けしております。

御成門中学校（代表） 03 - 3436 - 3551 保健室：佐藤先生

相談室（直通） 03 - 3436 - 3559（留守電話にて対応）

火曜日担当 柿岡

木曜日担当 山口