

## スクールカウンセラーだより

### ～マインド～

令和5年2月9日  
御成門中学校  
校長 佐藤 太  
スクールカウンセラー  
山口雄介・芝 薫



## 【逃げない】

2月です。皆さんは、「一月は行く、二月は逃げる、三月は去る」という言葉を

聞いたことがありますか？1月から3月まではいろいろな行事があつて、あつという間に過ぎてしまうことを  
語呂合わせで表現したものです。特に2月は、28 日間で他の月と比べて短いですから、「逃げる」ように過  
ぎてしまいます。

そこで、今回、皆さんには「2月は逃げるように過ぎるけれど、皆さんは大切なことから逃げないで」という  
メッセージを送りたいと思います。大切なこととは、「自分と向き合うこと」です。特に、性格や行動、考え方な  
ど自分の中で苦手なこと、嫌だと思っていることから逃げずに、向き合う勇気をもってほしいです。

皆さんは、何かトラブルや問題が発生した時、すぐに「自分は悪くない！」と思ってしまうことはありません  
か？いつも自分に向き合わず、他人や環境のせいにしてしまうと、いつまでも成長することは出来ません。  
「自分は悪くない」ということは「自分は直すところはありませんから、もう成長することは出来ません」と言っ  
ているようなものです。

逆に、「自分が悪い」と自分ばかり責めている人も、自分の良さに向き合わず、逃げていることになります。  
自分の良さを認めてあげることが苦手ということですね。

節分のエピソードで、ある小学校の校長先生が「鬼は人の心に居る」とお話しされたという記事を目にし  
ました。節分では豆まきをして家の中にいる鬼を追い出しますが、ぜひこの2月に心の中にある鬼(弱い点、  
嫌な点)を追い出すチャレンジをしてみましよう。追い出すためには、まず自分と向き合って、何を追い出し  
たいのかを知ることが第一歩です。

もし、やってみただけれど出来なかった、向き合い方が分からない等々、自分では難しそうな場合は、ぜひ  
スクールカウンセラーを活用してください。でも、「やってみた」なら、それは「向き合う勇気は持てた」というこ  
と。あと一歩です。皆さんの「逃げない」チャレンジを応援しています！

## 【相談したいときは…】

ふらりと相談室に来て大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。  
予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは、お話し  
やすい先生に渡してください。

保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤  
月曜日 9:00~17:00 担当 山口 木曜日 9:30~17:30 担当 芝