

# 相談室からのお知らせ



保健部 令和5年1月

あけましておめでとうございます。学校生活のしめくくりでもある3学期が始まりました。寒い日が続きますが、体調に気をつけながら充実した毎日を送っていきましょう。

さて、今回は選択についてのお話です。人生は選択の積み重ね。ただ、自分がどうするか決めることがすごく難しい時もあります。こういうことがしたいな、これはもうやめたいな等と思っても、約束があったり、お金や労力がかかったり、誰かに受け入れられなかったり、がっかりされたりするかもと思うと決められない。そこで動かずそのまま過ごすというのも一つの選択ですが、ずっとそのままの自分でいようとし過ぎると、これまでのあり方に縛られて本当の望みを見失ってしまうときもあります。難しいですね。

「本当はこうしたい」と思う気持ちがはっきりあるのなら、一歩踏み出してみましよう。誰かに伝えたいことがあるなら話してみる。勉強や技術が必要ならとりあえずやってみる。何からやればいいのか分からなかったら調べてみる。行動してみた先で「思っていたのと違うな。できないな。自分は受け入れられなかったな」とわかったら、そこでまたどうするか考えれば良いです。失敗しても良い。「失敗しない自分」を目標にすると、プレッシャーが大きくなって表情や身体も硬くなっていきます。

そうは言っても動きにくい、今は元気が出ない、そもそも自分が何をやりたいのかわからない、等と感じている方は良かったら相談室にどうぞ。話すことで、自分の気持ちが見えてきますよ。

(西村)

## <1月の相談日>

西村 11・16・18・23・25・30(月・水)

村瀬 13・20・27(金)

時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。

養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : カウンセリングルーム(北棟1階東 購買横)

秘密は厳守されるので、安心して利用してください。