

# 相談室からのお知らせ

保健部 令和5年3月

長い冬も終わりに近づき、ようやく寒さもゆるんできました。本年度もあと少し。毎日を大切に過ごしていきましょう。

さて、今回は「ショック」についてのお話です。誰にでも他者からの言動が心に刺さり、ショックを受けることがあります。しかしそういう時ほど、自分のあり方を見つめ直すチャンスです。

自分の気持ちをまったく考えてくれない人の率直な意見は、他者から見た自分のそのままの姿を映していたりします。「言い方ってものがあるじゃない」と思うかもしれませんが、自分の良くない部分を優しくていねいに伝えてくれる。そんな親切な人はなかなかいません。

誰かの言葉に「がーん…」となったら、どうして自分が、がーん…な気持ちになっているのか考えてみましょう。「たしかにそういうところあるかも」と思ったら行動を変えてみるのも良いですし、「それは違う。本当はこうだ」と思ったら貫くのも良いです。自分に向き合い、選ぶことで人は強くなっていきます。

ただ、時には「がーん…」となった気持ちをなかつたことにして、好きなことに打ち込むことでしか自分を守れない。それぐらい余裕がないときもあります。好きなことをしているときは良いけれど、現実世界はやっぱりつらい。そう感じていたらスクールカウンセリングをご利用ください。話すことで、本当はどうしたいのかが見えてきます。

(西村)

## <3月の相談日>

西村 1日(水)・13日(月)・20日(月)

村瀬 3日・10日・17日・20日(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)