

生徒・保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーだより

H30年8月31日 前橋西高等学校

みなさん、こんにちは！今年の夏は一段と暑かったですね。熱中症は大丈夫でしたか？

長かった夏休みもアツと言う間に終わり、2学期がスタートしました。早くみんなに会いたかったという気持ちだったり、もっと休みが長いといいな、学校に行きたくないなあ…など、さまざまな気持ちが交錯していたと思います。でも、休み明けからすぐテストが始まったので、みなさんは否応なく気持ちの切り替えができたのかもしれないネ。



▼生きているだけで素晴らしい



みなさん、私たちみんながこの世界に生まれて来る確率はどのくらいだと思いますか？答えは何と1400兆分の1（もしくはそれ以下）です。数億円の宝くじに当たることよりも遥かに遥かに少ない確率で、私たちは当選の切符を手にして誕生したのです。すごいと思いませんか？まさに奇跡中の奇跡！とてつもない奇跡です。

日頃はそんなことを考えないで暮らしていますが、ひとりひとりの命はそれほど重みがあります。ときにはそんなことも考え、自分の命の大切さや家族、友達をはじめ、みんなの命の大切さを忘れないでほしいです。

▼2学期にやりたいことは？

みなさんは、1学期にやり残したことがありますか？目標を立てても、「これもあれもできなかった」と反省した人もいたのではないのでしょうか。誰しも100%達成することは難しいです。「どうせ何をやってもダメだ」と思うか、「次はもっと頑張るぞ」と思うかが、大きな分かれ目。ぜひ、やり残したことをバネにして、チャレンジしましょう。



それぞれ2学期にやりたいことを考えましょう。たとえば、「もっと英語を頑張りたい」「数学を頑張りたい」「テストの点数を10点ずつ上げたい」「赤点をなくしたい」「部活を頑張りたい」「友達と仲良くしたい」「明るくなりたい」「自分から話しかける人になりたい」「まわりに合わせすぎず、もっと自分を出したい」「好きな人を作りたい」などなど、何でもOKです。そして実行してください。

▼“ぼっち”は良いこともある

以前、「3年間の高校生活の間だけ自分を出さず、友達に合わせていれば良い」と話してくれた生徒がいました。「昼食を“ぼっち”で食べるのがイヤ」「教室移動のとき1人で移動するの

がイヤ」「2人組になってと言われたとき、最後まで組む人がいなくて残るのがイヤ」。そして何よりも、「まわりから“ぼっち”でいると思われるのがイヤ」が理由です。「そうそう、そうなんだよ。分かる」と、同じ気持ちの人もいるのではないのでしょうか。

もちろん、友達はいないよりもいた方が良いのは確かなこと。楽しい高校生活になったり、自分とは違う考えに触れて、物事を広く考えられるようになりますから。でも、言いたいことを我慢して相手にばかり合わせているのは、本当の友達関係と言えるのでしょうか。真の友達関係は相互交流、お互いに言いたいことを言い合える関係です。

“ぼっち”は否定的な面だけではなく、前向きに肯定的に捉えることもできます。“ぼっち”で好きな時間の使い方をした方が、充実させられるということもあります。究極の“ぼっち”生活をしいられたことのある堀江貴文氏はこう言っています。「**友達は大事だ。でも1人で孤独を受け止める強さを持ってこそ真の自立を果たすことができる**」と。この言葉をみなさんに贈りたいと思います。



◆◆◆ 相談室から ◆◆◆

みなさんは現在、人生の中で最も輝かしい青春の真っ只中にいます。青春時代は自分らしい生き方を探し、気持ちが大きく揺さぶられる時期です。親に反発したり大人を否定しても、まだ1人では生きていけず、自立できないもどかしさを感じていらだち、ちょっとしたきっかけでキレたり、泣いたり、苦しんだり…。

私はスクールカウンセラーの立場から、みなさんが楽しく充実した学校生活を送ることができるようにお手伝いしたいと思っています。何でもかまいません、相談室に話をしに来ませんか？こんなことを話したら笑われる、恥ずかしい、弱い人間に思われるということはありません。相談室を気軽に利用してください。秘密は守ります。

< 2学期の相談日 >

9月10日、25日 10月1日、22日
11月5日、26日 12月10日



保護者のみなさまへ



ご自分の青春時代を振り返ってみてください。お子さんと同じように揺れ動いていたことに気づかれるはずですが、でも、今の高校生は以前とは違う環境の中で生活しています。スマホやLINEは便利ですが、それにしぼられ、LINEに参加しないと翌日の話題についていけなくなったり、「既読無視」と仲間外れにされるかもと心配しすぐ返信するなど、周囲に気がつかうあまり、自分を表現することをひかえるといったマイナス面も生じています。そのため、ストレスがたまりやすくなったり、コミュニケーション力が身につけにくくなっていると言われていています。

特に、夏休み明けは心配事が増える時期。どんな些細なことでもかまいませんので、ご相談ください。一緒に考えたいと思います。また、お子さんのことだけでなく、保護者のみなさまからのご相談もお待ちしています。お気軽に相談室をご利用ください。 (スクールカウンセラー・佐藤)