



さわやか相談室だより

10 月に入り、めっきり秋らしくなり、朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。一致団結して取り組んだ体育祭も大成功に終わり、今は音楽会にむけて、校舎内からは美しく力強い歌声が響いています。秋の空と同じように澄み切ったハーモニー。24 日の本番を楽しみにしています♪

その傷があなた自身



なるべく傷つきたくない。誰もがそう思うことだろう。しかし、“普通に”生きていれば、私たちは傷つかないわけにはいかない。一見、楽しいことや自分から進んでやることの中でも、私たちは傷つくことがある。辛いことや嫌いなこと、いじめの中だけで傷つくわけではない。もっと言えば、楽しいことや嬉しいことをするからには、傷つくことも避けられないということになるかも知れない。

傷つくと私たちはそのことから、直接ダメージを受けるだけではなく、何度もその傷を振り返り「自分がこうしていたら、傷つけられることもなかったのに」とそのことで更に傷を深くする。そして傷によって弱くなっている心は、更なる傷を受けやすくなりまた新しい傷を増やすことになる。

多くの場合、心の傷はその人の心の弱さに原因があるのではなくて、優しい穏やかさに原因があって生じると考えられる。

傷つくことがどうやっても避けられないのなら、そこで必要以上に落ち込んだり、自信を失ったりしないで堂々と胸を張って傷ついて欲しい。「この傷が私なんだ、この傷からの立ち直りが私なんだ」と傷ついて立ち直れたことにプライドを持って欲しい。そうしたら傷はあなたにとってどんなアクセサリや資格もかなわないほどの輝きをもたらしてくれるかも知れない。

「上手に傷つくためのレッスン」

著者：香山リカ

お知らせ



- ・開室時間 月曜日～金曜日 10:00～16:30

生徒のみなさんは、休み時間、昼休み、放課後の利用もできます。ただし、放課後については、部活動の顧問の先生の許可を得てから入室してください。

- ・スクールカウンセラー長柄先生の来校日

10月23日(月)、11月6日(月)、11月22日(水)

事前に電話予約をお願いします。

TEL 048-553-3321(相談室直通)

- ・保健室前に貼ってあるミニ漫画には、友人関係、親子関係、いじめの事など身近な出来事が描かれています。ぜひ、足を止めて読んでみてください。