



さわやか相談室だより

新緑のまぶしい季節になりました。まだ、5月だというのに、季節外れの暑さの日もあり、疲れたなど感じている人も多いのではないのでしょうか？

そんな中、1年生の部活動も本格的に始まり、3年生を中心にどの部も熱心に活動しています。3年生の最後の大会に向けて、声を出し、励ましあいながら、取り組んでいる姿に一人一人の強い思いを感じます。

忙しい毎日ですが、身体だけでなく、心の健康も大切にしながら過ごしていきましょう。

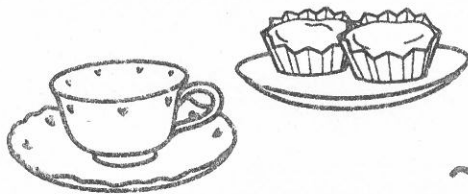
*** 過去は変わらない未来はわからない ***

過ぎてしまったことを「ああすればよかった、こうすればよかった」といくら悩んでも結果は変わらない、大事なのは終わってしまったことより「これから」。「あんな失敗をしたから自分なんかもうだめだ」と思い込んでしまうか「この失敗を明日に活かそう」と前向きに考えられるか。失敗から学ぶことは大切ですが、「学んだ結果、私には無理だ」と後ろ向きになってしまうのは失敗から学ぶこととは少し違います。失敗してしまった過去を分析し「どうすれば失敗しないか」を考え、次に活かすことが失敗から学ぶということです。

そのためには「前は失敗してしまったけれど、次は上手くいこう」という、いい意味での楽観的な考え方も必要です。誰にも未来はわからないからこそ、もう一度挑戦してみる価値がある。

上手くいかない事が続けば誰でも落ち込むし、後ろ向きに考えてしまいがちで、ふと気が付くといつの間にか「変わらない過去」にばかりこだわってしまう。そう気持ちが後ろ向きになりそうな時こそ「未来はわからない、明日はきっと上手くいく！」と明るく前向きに考えてください。

どんなに先のことを考えても計画通りの人生なんてありえない。その場になって何をどう判断するかにかかっています。その判断が前向きでいることが大切なのです。



『「心の掃除」の上手い人下手な人』

著者：斎藤 茂太

～お知らせ～

☆スクールカウンセラー長柄先生の来校日は毎週月曜日です。

来校日は6月4、11、18、25日 10:00～16:30です。

事前に電話予約をお願いします。



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。