



音戸中学校区スクールカウンセラー 濱田彰子

三年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。おめでとうございます。
「スクールカウンセラーだより」も今年度最後となりました。
一年間、ありがとうございました。皆さん、お元気で・・・

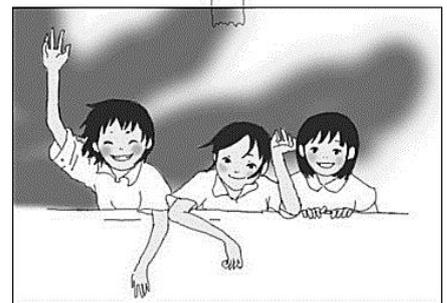
今年度最後のトピック

「自分を大切にすること」

2019年の豪雨災害に引き続き、昨年からの「コロナ禍」で、自分と大切な人の命と健康を最優先にして、小さなガマンを積み重ねてきた3年間でした。一人一人のガマンと努力に拍手と感謝です。

健康を維持することもそうですが、勉強や部活動でがんばることも、実は「自分を大切にすること」です。他にも、オシャレや体の手入れ、食事や睡眠、自分の気持ちを大事にすること、時には自分をいたわったり、心と体を休めたりすることも、意識していないかもしれませんが、「自分を大切にすること」です。

中学生のころは、人のことが気になり、人との関係に思い悩む時期です。そんな時期だからこそ、「自分を大切にすること」を忘れないで。自分が豊かであれば、人にも優しくできますよ。



イラスト提供：ふわふわ。り

保護者の皆さまへ

この一年間、どの生徒さんも「頑張ったな」と心から思います。置かれた状況の中で、彼ら彼女らなりに精一杯取り組んでいました。保護者の方々の日々の積み重ねの賜物だと思います。

中学生の時期は、自立の準備段階です。保護者は、自分の経験から心配し、先回りしてアドバイスや口出しをしがちですが、この時期はそれを控えることをお勧めします。お子さん自身が自己決定し、その結果、失敗したとしても大丈夫。それは成長のための貴重な経験です。

そうは言っても、様子を見ていて心配なことは多いでしょう。そんなときは、すぐに手や口を出さず、保護者が「手伝えること」がないか、本人に尋ねてみましょう。自分の口で「お願い」することは自立する上で大切であると同時に、保護者と子どもの線引きをします。

もう一つお伝えしたいのは、「～することにしたから」と一方的に保護者が要求せず、お子さんと話し合いながら決めていくこと。決めたことがうまくいかなかったら、再度話し合っって決め直すことです。

さて、私の勤務も今年度はこれで終了です。またお会いできる日まで、どうぞお元気で。ありがとうございました。

