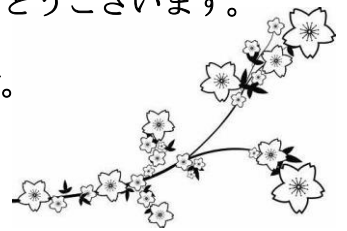


スクールカウンセラーだより

執行 三佳

新入生の皆様、保護者の皆様、ご入学おめでとうございます。

在校生の皆様、ご進級おめでとうございます。



スクールカウンセラーの執行三佳（しぎょう・みか）と申します。
どうぞ、よろしくお願ひいたします。

進学や進級は喜ばしいことです。新生活に入ったワクワク感や意欲の高まりを感じている人も多いことと思います。ぜひ、新たな友だちとの出会いを楽しみ勉強や部活へもエネルギーを注いでください。

一方で、“新学期のハイテンション”は、新生活のいい形でスタートするために勉強も友だち作りも部活も、なんでも頑張らなくちゃ！というプレッシャーや不安を含むものです。「週末には疲れて寝てばかりいる」とか、4月も後半になると「朝、テンションを上げるのが大変」など、疲れを感じてくることはよくあります。

この時期には、頑張りたい自分や頑張っている自分を応援しつつ、疲れてたくさん眠りたい自分や一人ではぼーっとしたい自分も認めてあげましょう。

高校生の時期は、“自分を大事にできるやり方で、人との関係を築き深める”ことにチャレンジしてほしい時期です。中学生の時には、自分自身とどう付き合うかという課題と、友だちとの関係を楽しく維持するにはどうするかという課題が重要だった人も多いと思います。高校生からは、その両者を“健康的につなぐこと＝自分を大事にできるやり方で、人との関係を築き深めること”です。試行錯誤してみましよう。

スクールカウンセラーと一緒に考えることもできますので、興味のある方は保健室か担任の先生にお声掛けください。



自分自身のこと、対人関係のこと、
心身の健康のこと、勉強や進路のこと、
そのほか何でもお話をお伺いします。