

## ～ 教育相談室便り (vol.3) ～

2018.5.9 (水)

本校では今年度から SC (スクールカウンセラー) 徳井恵美先生と、SSW (スクールソーシャルワーカー) 田中朋也先生が来校されるようになりました。徳井先生は金曜の昼から、田中先生は水曜日に来校されています。希望があれば、予約をお取りします。担任、教育相談職員室、保健室などの先生方に申し出てください。

### ～ 徳井恵美先生からのメッセージ ～

緑が日々鮮やかになり、すっかり初夏らしくなりました。  
みなさんは、どのような気持ちで新年度を迎えましたか？

#### ●理想と現実

新入生のみなさんは特に、これまでよりずっと専門的な勉強や部活動に時間を費やし、新しい人間関係のなかに身を置いているでしょう。思い描いていた高校生活を謳歌している人もいれば、理想と現実のギャップに少々戸惑っている人もいるかもしれません。それも無理からぬことです。

#### ●無理をして周りに合わせてしまうと・・・

新しい環境に出会ったとき、人は自分を実際よりもよく見せようと無理をして、つい爪先立ちの生活をしてしまうことがあります。例えば、周囲の友達に合わせて、おもしろくもないのに無理をして笑っていたり、気を遣ったりして、疲れているということはありませんか。

心配なのは、疲労だけではありません。むしろ懸念すべきは、人に合わせてばかりいることで、自分にとって、本当は何が楽しみなのか、何が苦痛なのか、自分は何を感じていて、いったいどうしたいのか、それが、わからなくなってしまうことです。

#### ●等身大の自分

無理をしすぎず、今後の学校生活で、等身大の自分を出せる相手や場所が見つかるとういことです。そして戸惑いながらも、ゆっくりと自分の興味や関心がどんなものに向かうか、待ってみるのもよいかもしれません。

陰ながら、みなさんの学校生活を応援しています。

悩みや相談したいことがあれば、気軽に教育相談室を利用してください。

スクールカウンセラー 徳井恵美

