

NO.10

# 教育相談だより

平成31年2月18日



もうすぐ平成30年度が終わりますね。お疲れさまでした。振り返ってみてどうですか。満足していますか。勉強に部活に人間関係。楽しいことばかりでなく、苦しいことも辛いこともあったのではないのでしょうか。友だちや家族、先生の何気ない一言で、浮かれたり落ち込んだり。そんな経験はないですか。

私は高校時代、体育の授業が苦手でした。運動神経が鈍いので、球技はどうしてもチームメイトに迷惑を掛けてしまい、いつも申し訳ない気持ちでいっぱいでした。飛んできたボールを受けることは至難の業だし、みんなの足は引っ張るして、いつも苦痛に思っていました。でもある時、体育の先生に、「お前は走るフォームがきれいだな。」と言われたのです。マラソン大会直前。ひたすら走る苦しい授業をやっていた時です。その一言で体育に対する私の気持ちは一変しました。先生はたぶん、何気なく発した一言だったでしょう。でも嫌で嫌でしょうがなかったのに、私のことを見ていてくれた人がいる、褒められたと、有頂天になりました。その時から、苦手だし、苦しいけど体育の中ではマラソンが一番好きになりました。

私は単純です。今までも他人の一言で一喜一憂することがたくさんありました。この話のようにプラスの気持ちになることばかりではなく、夜眠れないくらい悩んでしまうこともあったと思います。でも反対に、私の一言で人を嫌な気持ちにさせてしまったことも、きっと数え切れないくらいあったでしょう。後悔してフォローすればするほど、泥沼に…。何気なく言った言葉でも人の気持ちまで変えてしまう。SNS同様、一度発してしまった言葉はもう消せない。だから、その時その時、ちゃんと考えて話すことが大切ですね。



相談室ではどんな小さな相談でも、その相談と一緒に考え、手助けをしていきます。自分を変えるキッカケになるかもしれません。本人の許可なくして秘密を漏らすことはありませんので、安心して相談にきてください。

**2月・3月のスクールカウンセラー来校**（8棟 カウンセリングルーム、時間：13:30～17:30）

カウンセラーによる相談の予約はいつでも受け付けています。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方でも予約可能です。各クラス担任の先生、教育相談室の細田・片瀬まで連絡をください。

2月21日（木）橋本SC ・ 3月8日（金）橋本SC