



生徒指導だより

令和5年9月7日
岐阜北高等学校生徒指導部

1. 自分を大切にしよう ～不安や悩みへの対処～

北高祭お疲れさまでした。うまくいかなくてイライラしたこと。思っていたよりも、事がうまく進んで嬉しかったこと。あまり話したことなかった子と話せて楽しかったり、自分たちが作り上げてきたものが完成した時に喜びを感じたり、時には涙を流したり…準備期間も含め、本当にいろいろあった数日間だったと思います。しかし、そんな気持ちになるのも高校の文化祭・体育祭の醍醐味だったのではないのでしょうか？一人ひとりが頑張ってくれたおかげで大成功に収めることができ、私は本当に感動しました。

3年生はこれから自分の進路など忙しい時期になっていきますが、そういうときこそ自分を追い込み過ぎないよう、あせらず落ち着いて行動することが成功への近道になると思います。みんなで乗り越えていきましょう。

さて、明日9月8日(金)のLHRは、本校スクールカウンセラー田中智保美先生からSOSの出し方等についてお話しいたします。そもそも「SOSの出し方に関する教育」とは、「現在起きている危機的状況、または今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な**援助希求行動(身近にいる信頼できる人にSOSを出す)**ができるようにすること」、「身近にいる人がそれを受け止め、支援ができるようにすること」を目的とした教育です。自分がかげがえのない大切な存在であることに気づくとともに、不安や悩みへのさまざまな対処法を理解し、援助希求行動について考えるよい機会にしてください。



2. 過去も今も未来も

誰かを好きになるということが、その誰かの過去も含めて好きになることであるように、自分を好きになるためには過去も含めた自分自身を認めて好きになれるかということのような気がします。人は瞬間・瞬間を点を打ちながら生きています。その点が繋がりに線になります。どんなに曲がりくねった線であったとしても、その線こそ自分が生きてきた証ですから。線を辿っていくとそれぞれの点には、良いことも悪いことも、嬉しいことも悲しいことも実に様々なことがあったはずで、それらの集大成として今の自分がいるのです。

“人生”という大きく、重く、果てしなく感じてしまうかもしれません。その先の見えなさや果てしなさに悩み、心が重くなる瞬間もあるかもしれません。だからこそ、“自分のための過去”も大切にしてください。今の自分を否定することは、過去も否定することに。過去を否定することは、今の自分も否定することに。

人生というのは積み重ねです。過去も今も一つの線です。他の誰のものでもありません。大人たちからどう思われるか。他の子からどう思われるか。きっととても気になると思います。でも、それは実は大したことではありません。あなたがあなた自身を大切にすること。あなたがあなたの事をいちばんに考えてあげること。それがいちばん大切です。強いようとしなくていいです。弱くても、ゆっくりと、今日を生きて欲しいです。その姿勢がまた未来の自分に線で繋がっていくんですから。誰もが真っ直ぐな線をつむいで生きてきた訳でも、生きていける訳でもありません。だから人生は面白いんだと思います。

あなたは どう思いますか？

相談してみた。 少し気持ちが楽になった。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。



電話

「子供SOS24」(夜間・休日・祝日を含めた24時間体制)

☆いじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係、人権に関すること等の相談
フリーダイヤル(無料)
携帯電話からでもつながります。



0120-0-78310

電話

教育相談ほほえみダイヤル 月～金曜日 9:30～16:15
(祝日、年末年始は除きます)

☆いじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係、人権に関すること等の相談

相談対象

小学生から高校生までの児童生徒とその保護者等です。

フリーダイヤル(無料)
携帯電話からはつながりません。



0120-745-070

