

そのまんまのあなたでいい!! ~悩んで、泣いて、怒って、いつだってそこから始まる~

令和2年度最後の「相談だより」になりました。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大のため、対面での相談は5月下旬からスタートし、1月までで延べ176人の面談を実施しました。相談内容の多くは「人間関係」でした。周りからどう思われているかが気になり、素の自分を出すことに恐怖を感じる。しかし、ありのままの自分であることは生きる原点ではないでしょうか? 今回は100万いいね!を集めた176の言葉の一部を紹介します。  
(出典『そのままがいい』田口久人)

—強がらなくていい—

強がらなくていい。人は弱いから。  
ありのままの自分を認めずに、もがいたとしても、苦しくなるだけ。自分から壁をつくらないこと。弱いからこそ支えあえる。



—きらわれてもいい—

相手に自分をよくみせようとしたり無理に自分を作っても、いつか自分が嫌になる。誰にでもいい人であろうとすると苦しくなる。居場所がないなら、自分でつくればいい。



—何度でも立ち上げられる—

負けてもいい。失敗してもいい。泣いてもいい。諦めさえしなければ。挫折しない人生なんてありえない。大丈夫、君はもっと強くなれる。本当に怖いのは、一歩も踏み出せずに終えてしまうこと。

—許せばいい—

自分のせいではないとわかって許せばいい。怒りがおさまらなくても許せばいい。いつまでも過去に執着していると未来を失ってしまう。許すことで楽になる。許すことで前に進める。

## ☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

本校には次のカウンセラーの先生方が毎月来校されます。「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人、「よく眠れない」「食欲がない」「体調が良くない」などの症状がある人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生と2月の相談日》

※10日(水)~16日(火)は年度末考査のため、カウンセリングはありません。

●高橋 悦子先生(本校スクール相談員)

毎週火曜日、水曜日、金曜日 12時30分~17時30分

(5日、17日、23日は除く)

●杉田 その子先生(臨床心理士)

毎週月曜日、金曜日 18時~20時(5日、22日、26日は除く)

●田部 宏行先生(社会福祉士)

4日(木) 14時~16時

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館3階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者の方へ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けます。お申し込みは、定時制教育相談係(牧田・松田・高宮)までお願いします。

電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽に申し込んでください。

★本校の特別支援教育コーディネーターは牧田・松田・高宮です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。