

今、あなたは、どんな気持ち？

ドキドキ…不安…心配…緊張…ワクワク…怖い…悲しい…うれしい…驚き…

～どんな感情も無駄ではない～

スクール相談員 高橋 悦子

新年度が始まって1か月、あなたは今、どんな気持ち？ 私はとても幸せな気持ちで勤務することができました。片道40分の道のり、柿の葉っぱの緑が濃くて、野菜畑のキャベツの緑が美味しそう、山の緑が深くていつも清々しい気持ちになりました。

ところで、人は日々さまざまな気持ちを抱いて生きています。嬉しさ・悲しさ・悔しさ・怒り・幸せな気持ちなど、今日の気持ちは昨日の気持ちと違います。時には、いろんな気持ちが入り交じりパニックになることもあります。また、自分の気持ちを人に話すのが難しいときもあります。言葉にできない気持ちもあります。しかし、どんな気持ちも必ず意味があります。

「さびしい」は、他人を求め新しい世界とつながっていく感情。これを受け止めると、他人や新しい世界とつながって「ボッチ」から脱出できる。これを無理に抑えると、変化を恐れて人と会いたくない気持ちになる。



「悲しい」は、こころのキャパを広げる感情。大切なものを失った時にも感じる。涙を流し、嘆くことで、喪失感を受け入れることができ、温かさや、寛容さが生まれる。これを無理に抑えると、いつの間にか泣けない体質になる

出典：気持ちのリテラシー <八巻香織 著>

❤️❤️あなたのどんな気持ちもとても大切です❤️❤️

うれしい気持ちを人に伝えると、それは2倍になり、悲しい気持ちを人に伝えると、それは半分に減る。一緒に考えましょう。相談室で待っています。

☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

カウンセラーの先生方が来校されます。「誰かに話を聞いてほしい」「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人は、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5月の相談日》

- 高橋 悦子先生 大須賀 志津香先生（スクール相談員）
火・水曜日12時～17時 木曜日12時～17時
- 舟口 加喃先生（公認心理師）
13日（月）17日（金）24日（金）27日（月）
- 未定（スクールソーシャルワーカー）

☆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：仮設教室棟1階）、養護教諭（保健室：仮設管理棟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、担任または特別支援教育コーディネーター（芦刈・木村・前田・吉永）までお願いします。

電話番号は（058）275-7185です。どうぞお気軽にお申し込みください。