

四月になれば

教育相談専門員

沼波かおり

「四月」は魔法の1か月。誰もが新しい環境で変わる自分を想像し、不安と期待でいっぱいになる。実際、冬の間眠っていたからだの細胞も、太陽の光や桜の花に触発され、ぐんぐん目覚めていく。でも……

四月は「残酷な月」にもなる。期待が大きければ大きいほど、「こんなはずじゃなかった」という落胆がやってくる。そんなとき周囲を見渡すと、他のみんなはしあわせそうに見え、自分だけ取り残された気分にもなる。でも……

大丈夫！太古の昔からみんなこの繰り返し。他人に言うか言わないかの違いだけで、大差は無い。苦い思いを引きずり、ゴールデンウィークに突入。そこで仕切りなおせばそれもOK。そのとき何が「最善」なのかは誰にもわからない。それでも人はいつも最善の道を目指したいと努力する。そういう生き物だ。ほどほどでは許してくれない親、先生、世間、いろいろなしがらみを背負って生きていく。でも……

やっぱり大丈夫！！あなたの周囲にいる大人たちも、そして本校の先輩たちも、毎年「四月」に振り回され、右往左往しながらも何とかやってきた。「何とかなるさ」は魔法のことば。疲れてマイナス思考に陥ったら、ちょっと肩の力を抜いて「何とかなるさ」と言ってみよう。免疫力アップ間違いなし！まずは毎日の小さな一歩から。学びたい、変わりたいという意味さえあれば、きっとあなたは変わる。今年もこの新たなる春をともに乗り切っていきましょう。



*

*

*

定時制、通信制のスクールカウンセラーとして、毎週火、木、日の午後、教育相談室で勤務しております。沼波（ぬなみ）かおりと申します。悩んだり困ったりしたときには遠慮なく来てください。一年間どうぞよろしく願いいたします。

☆ 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5月の相談日》

- 沼波 かおり先生（本校教育相談専門員）
毎週火曜日、木曜日 午後1時～6時
- 堀 智哉先生（各務原病院 臨床心理士）
毎週月曜日、金曜日 午後7時～9時（5月12日(金)、19日(金)は除く）
- 鷺見 栄子先生（社会福祉士）
5月10日(水)、17日(水)、24日(水)、午後4時～6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（長瀬・服部・松原）までお願いいたします。

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、服部と松原です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。