



絆 きずな



令和8年 6月 1日発行

6月、気温や湿度の変化が大きく、心も体も揺れやすい季節です。そんな中で迎える中間テストは、多くの生徒のみなさんにとって負担を感じやすい時期でもあります。特に1年生のみなさんにとっては、初めての定期考査ということで期待と不安が入り混じり、「ちゃんとできるかな」「勉強が間に合わないかも」と心が落ち着かなくなることもあるでしょう。初めてだから緊張して当たり前です。たとえうまくいかない部分があっても、それは次につながる大切なヒントになりますよ。



心に残った言葉

「この時は知る由もなかった…」

大塚 麻子 先生

「この時は知る由もなかった…。まさかこの経験がのちの私を助けてくれるとは…。」
どんな出来事もプラスに転じてくれるので、落ち込んだときに使えます。私の場合は、頭の中のもう一人の私「大塚麻子´(おおつかあさこダッシュ)」がつぶやいてくれることになっています。自分の最大の味方であり、なにがあっても励ましてくれるもう一人の自分と仲良くなって、日々の困難を乗り越えていきましょう。もう一人の自分も落ち込んでしまっただうしようもならないときは、声をかけてください。一緒に悩みましょう

「逃げたっていい」

津田 健介 先生

「困難に立ち向かえ!」「その先にさらなる成長がある!」と、人は言います。
しかし、つらいときもあります。どうしても乗り越えられない瞬間や、頑張ってもうまくいかないこともあるでしょう。
そんなときは、逃げてもいいと思います。
それは弱さでも卑怯でもありません。自分自身を守るための、大切な選択の一つです。
ときには、立ち止まって休みましょう。
そして、自分を大切にしてください。



スクールカウンセラーについて

みなさんの悩みを相談できる機会を設けています。予約制です。担任または相談係に気軽に声をかけてください。

【6月／7月の予定

6月3日(火)、6月17日(水)、7月1日(水) ① 15:20~16:00 ② 16:00~16:40