



そうだんだより

2021. 1. 27

東濃フロンティア高校 教育相談部

1、スクールカウンセラー、スクール相談員 来校予定日

加藤 愛子先生
 (スクールカウンセラー)
 2月12日(金)
 13:20~16:20

伊藤 久美子先生
 (スクール相談員)
 毎週4日程度：教育相談室に常駐
 (詳しい日時は、周りの先生に
 聞いてください)

※授業中に、カウンセリングを受けることはできません。

予約したいときは、ゼミ担任や教育相談担当の先生、保健室の先生に声をかけてください。

2、前向きな自分に生まれ変わることでできる魔法の言葉

「あおいくま」

あ	👉	あせるな
お	👉	おこるな
い	👉	いばるな
く	👉	くさるな
ま	👉	まけるな



これは、逆境にある時、くじけそうになった時、自分自身に言い聞かせる自戒の言葉です。それを覚えやすくするために、頭文字をとって「あおいくま(青いクマ)」としたわけです。

あと一か月で、3年次は卒業、1・2年次は自宅学習期間に入ります。そして、4月からは新しい生活が始まります。楽しいことのみならず、辛いことや苦しいこと、悲しいことなどもきっとあるでしょう。

この言葉を常に心にとどめ、事あるごとに自分に言い聞かせていけば、逆境にあっても前向きな姿勢でいることができるでしょう。「どうせ自分は…」などと自分に負けそうになったらこの言葉を思い出しましょう。

