

潮見台中学校 スクールカウンセラーだより

第14号

令和6年1月23日発行

今年もよろしくお祈りします

潮見台中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの平埜理恵(ひらの りえ)です。

今年は、元旦から地震があり、小樽でも津波が観測され、例年とはまた違った年明けになりましたね。

もしかしたら、ご親戚やお友達が被災したという人もいるかもしれません。不安になった人もいたのではないのでしょうか。私もテレビの速報を見ながら、小樽の津波、満潮など気になっていました。

被災された方に心からお見舞い申し上げますと共に、こうして皆さんと元気に再会できたことをとても嬉しく思っています。「当たり前」に思えることは、実は当たり前ではなく、とても大切な日常だと感じています。

そのことを忘れずに、皆さんと会える時間を大切にしていきたいと思います。

皆さん、今年もどうぞよろしくお祈りします。


今は寒中・でも、春はもうすぐそこまで来ています

冬休みも終わり、今の学年での生活も、残すところあと2ヶ月となりました。今の時期、吹雪くことも多く、我々道民にとっては、大変な季節でもありますよね。ちょうど先日、20日が二十四節気の最後をしめくくる「大寒」でしたが、そこから2月4日の「立春」を迎えるまでが、1年間で一番寒さの厳しい時期と言われています。

北海道では2月に春というのはピンと来ないかもしれませんが、それでも確実に日が長くなってきており、春に近づいているのだと感じます。冬は、春にきれいな花を咲かせるために、養分を蓄え、備える季節なのかもしれません。

3年生にとっては受験シーズンの到来。緊張を感じている人も多いのではないかと思います。(私は、試験と名のつくものには、結構緊張します)しかし、緊張するからこそ、私たちはきちんと準備しようと思ひ、対策をとります。ですから、緊張は悪いことばかりではありません。とは言え、緊張のあまり、どうしよう、どうしようと焦ってしまうこともあります。

今日は、そんな時に有効な方法を3つ紹介したいと思います。

- 1、大きく息を吐こう～
- 2、好きな物、推しをイメージし、手のひらをギュッと握ろう 
(その好きな物を自分の中にとり入れるイメージで)
- 3、「大丈夫、できる、うまくいく」と自分に言い聞かせよう！

受験生でなくても、大会前、何か緊張しそうな場面で、よければ試してみてくださいね。

春に、皆さんの「花」が咲くことを祈っています。

【当面の予定】・2/6(火)・2/29(火)です。昼休みなど「相談中」の札がかかっていない時は、自由に相談できます。じっくりお話ししたいという場合は、教頭先生や担任の先生等に「カウンセラーの先生と話してみたい」と伝えてください。もちろん、相談の内容は、言わなくても大丈夫です。また、保護者の皆様からのご相談にも応じております。詳しくは、教頭先生か担任の先生までお尋ねください。

スクールカウンセラー(公認心理師 臨床心理士) 平埜 理恵