

カウンセラー室より

～令和7年3月号～



3月になりました。少し早いですが、中学3年生と小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。そのほかの学年のみなさん、修了おめでとうございます。

この1年でどんな思い出ができましたか。心に残っている出来事がありますか？

年度替わりは、“出会いと別れの季節”とも言われます。そうした節目に、式典や行事などでみんなが集い、区切りをつける、見送る、送り出す、新たな出発をする、といった体験をしっかりと感じてほしいなと思います。心理学では、こうした節目の行事や体験を、イニシエーションと言い、変わり目・転換点として大切にしています。心の中の変化というのは、捉えづらいものです。目に見える分かりやすい形で区切りをつけることで、心の変化を感じることや、式典や行事での体験に心が促されて動くことは少なくありません。私は、一度卒業式に出られなかったことがあります。今振り返ると、卒業までの自分と、それ以降の自分の切り替えがしにくかったなと思います。卒業式そのものに出られなくても、その節目を誰かと一緒に確かめることができる、次に向かって新たなスタートを切りやすくなるように思います。

そろそろ4月からの生活が気になり始める頃かもしれません。新しい生活を想像して、ワクワクする気持ちもあれば、緊張や不安もあるかもしれません。誰かに話してみること、気持ちがすっきりしたり、次に進むためのヒントが得られたりします。スクールカウンセリングがそういう場所になればと思っています。もちろん、話された内容についての秘密は守られますので、安心してお越しください。

3月の予定について

スクールカウンセラー くまの 熊野 みき（臨床心理士・公認心理師）
北条南中学校



- ・場 所： 生徒用玄関から2階に上がってすぐ左手の教室
- ・電 話： 職員室（089）-994-0230
- ・申込方法：中学校の先生を通して予約をしてください。
- ・来校日時：3月6日（木）、13日（木）、24日（月） 9：30～13：30