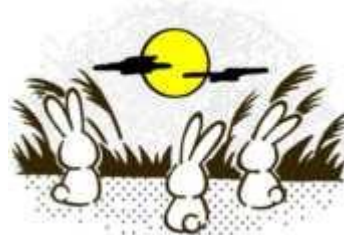


カウンセラー室より

～令和7年9月号～



昨年につき、今年の夏もとても暑かったですね。9月に入り、少しずつ過ごしやすくなっていくと思いますが、2学期も、体も心も健康に過ごしていきましょう。

ちょうど昨年の9月号にも、小さな目標を立てて「できた！」と感ずることの大切さについて書きましたが、今号も同じく「できた！」を取り上げます。

みなさん、夏休みや2学期が始まってから、「できた！」と感ずたことはありましたか？「これをやらなきゃ！」「次はこれをするんだ！」と、先のことばかりに目を向けすぎると、すでにやったことやできたことに注意が向きにくくなります。中には、一所懸命取り組んで、自分としては必死の思いでやり遂げたこともあったはず。「できた！」こと、頑張った自分を、積極的に見つけてほしいと思います。そして、見つけた時には、「僕・私、〇〇できた！頑張った！」と、心の中で自分に声を掛けてみてください。

私もこの夏、「できた！」と心の中で大喜びしたことがあります。「できないかも」、「無理かも」と弱気な気持ちも途中で出てきましたが、あきらめずに続けた先に、「できた！」を感じました。本当にささいなことではあるのですが。ちなみに、誰かと比べて「できた！」ではなく、自分の中で頑張ってやり遂げたときの「できた！」を大切にしてほしいと思います。誰かとの比較は、「できた！」の基準を人任せにしていまいがちです。

さて、長い休み明けは、体がだるかったり、気持ちが上向きになりにくかったりして、学校生活に慣れないな、登校が不安だなと感ずることもあるかもしれません。スクールカウンセリングでは、皆さんの感ずていることや思っていることを聴かせてもらいたいと思っています。今月、下記の日時に来校しています。御予約・来室をお待ちしています。

9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： 保健室の先生か、どなたかの先生を通して申し込んでください。

小学校の方は、最初は小学校経由で中学校にお申込みください。

・来校日時：9月 11日、18日、25日(木曜日) 9:30~13:30