

スクールカウンセラーからのおたより

コロナとオリンピック。心配しながらも、がんばるアスリートは応援しないではいられない夏でした。予想外の結果もあったりして、いろいろ思うことがありましたね。

さて、秋です。新学期が始まりました。

3年生はよいよ進路の実現に取り組んでいく時、2年生は学校生活を充実させるリーダーとして活躍する時、1年生は本格的に高校の学習や部活、友達との交流に取り組んでいく時。みんな充実した時間を過ごす季節ですね。

それぞれが動き出すと、うまくいくことも、うまくいかないこともある。こんな時あなたは、どう考える人？「やっぱりダメだ」「どうせムリだ」派ですか？「この部分はまずかったな」「オ！こっちはいけてるな」派ですか？これ、どこが違うかわかりますか？

「やっぱり、どうせ派」は、1つが思うように進まないとあとも全部ダメだと思ってしまう癖。「だから、私ダメなんです」って口ぐせになってませんか？「この部分、こっちは派」はうまくいかなかったことも、うまくいったこともちゃんと区別して、これは私の弱点だけど、こんな強みもあると気づき「よし、今度はこうやってみよう」と次の策を練っていたりする。

☆今できる最善を尽くす

アスリートたちが何度も挫折しながら「せめて今できることを」と取り組む姿、ライバル同士で祝福し合い、励まし合う姿を目にした人も多いと思います。

最善を尽くすという言葉があります。「私には弱点があるけれど、それでいい。だからこそ人と助け合って、今、ここにいる自分にできる範囲、できる方法で取り組んでいく」ということです。



☆今は安全に失敗を体験する時期

高校生の皆さんには、まだ、何度でもやり直せるたくさんの明日があります。見守られている環境の中で、小さな失敗をちょこちょこ重ねて、今、できるところまで試してみませんか？

9月の訪問は9/7(火)9/24(金)です。申し込みは担任、養護、相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより