


## スクールカウンセラーからのおたより

心も体も寒い冬でした。それでも2月。立春とは、春の女神が山のおこうで立ち上がり、野山の草花を起こしてまわる日のことだそうです。3年生は新しい野に新しい種をまき始めました。どんな花や実を育てていくのでしょうか。1、2年生はこれまでより少ししっかりした茎に、今年のおぼみをおくらませていく準備中ですね。そしてまもなく新しい種が、この学校にまかれようとしています。新しい学年、新しい人との出会い、新しいできごと…と、いそがしい日々が待っています。今のうちに、これまでの自分をちょっと見直しておきましょうか。

あなたの「自分さがし」どこまで来ましたか？いい人の私ばかりではなく、悪い人の私ばかりでもない。できる私もあるし、だめな私もある。そうしたデコボコをひっくりかえり、全体として球体に見えていますか？地球だって本当はずいぶんデコボコしているではありませんか。それなのに、宇宙船から見る地球の何と美しい球体であることか。皆さん一人一人の星も、先の見えない真っ暗闇の未来という宇宙で、どれもこれも地球のように輝いているはずです。

「自分」とは、あなたから遠くにあるのではなく、今ここにいる、まるごとのあなた自身、あなたのすべてです。つまり「自分さがし」とは、あなたのデコボコの1つ1つをよく知っていくこと、気づいて認め  
ていくことです。「あるある、そういうところ」と言葉に出して、ゆっくり自分のあれこれを味わってみましょう。イケてない自分も無かったことにしないし、イケてる自分を小さすぎず大きすぎず、そのままほめてあげる。いろいろな場面での自分を知っていることが、次の失敗を減らす近道であり、次の目標を見つける手がかりになります。あなたは、どんな自分を知っていますか？どんな自分を伸ばしたいでしょうか？それが「なりたい自分」、あなたのさがしている「自分」です。あなたのさがしている「本当の自分」は、あなたの中に生きていて、逃げたりしません。あわてないで見つけてあげてくださいね。

2月の訪問は 2/22 (火) の予定です。相談したいことがあれば、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