

スクールカウンセラーだより NO.3

2025.1月 高陵中学校
スクールカウンセラー 片岡久美子

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。

新年に気持ち新たに何か決意したことはありますか？

1月は自分の内面に目を向け、自分のことを考える良い時期です。

自分と向き合う静かな時間を作ってみてください。

私自身の経験を通じて、気づきを得た3つのことをお伝えしたいと思います。

新しいことに挑戦したいと考えている人にとって、何か参考になればうれしいです。



①【一度にたくさん始めない】

新しいことを始める際は一つずつ取り組み、その効果や負荷を確認しながら進む。欲張りすぎると逆効果になることも。増やすことだけでなく減らすことも時には必要。

②【最初から完璧を目指さない】

始める段階では「試しながら少しずつ育てる」という心持ちで臨む。やってみてわかることも多く、変化に柔軟に対応できる“余裕”を持つことが大切。一步一步進む。

③【内側の声を聞く】

迷った時に外部の情報に頼り過ぎず、自分の身体や心に耳を傾ける。これを定期的に行うことで自分らしさを保ち、無理せずに進められるようになる。

2024年の経験をもとに2025年がどんな1年になると良いのか、ぜひイメージしてみてくださいね。自分を大切にしながら新しい可能性を広げられる1年となるよう、心から願っています。気になること、どうしたらいいのかわからないことがあれば、いつでも気軽にスクールカウンセラーに話してみてください。待っています。

<保護者の方のご相談も受け付けています>



客観的な立場であるスクールカウンセラーだから話せること、気付くことがあるかもしれません。学校でできること・家庭でできることはそれぞれに違います。お子様が自分の足で歩いていけるように、今できることを一緒に考えていきませんか。保護者の方の安心がお子様の安心に繋がっていると感じています。3学期もどうぞよろしくお願ひ致します。

<スクールカウンセラー来校日> 時間 13:00~17:00

1月 10(金)・ 17(金)・ 31(金)

2月 7(金)・ 14(金)・ 28(金)

3月 7(金)・ 14(金)



*面談をご希望の方は担任またはカウンセリング指導員までご連絡ください。