

相談部だより



五島高校 相談部だより 6月号

2014/6/26発行

「神様は、その人に見合うだけの荷物を背負わせる」 ～ポジティブ思考のすすめ～

高校総体も終わり、3年生は放課後補習が始まりました。また、1、2年生は新チームで活動を始めている部活動が多いのではないのでしょうか。これまでとは違った環境の中で、不安や焦りを感じやすい時期かもしれません。そこで、ネガティブ思考をポジティブ思考に変える魔法のこぼしを紹介したいと思います。

「神様は、その人に見合うだけの荷物を背負わせる」

今あなたの中にある不安(=荷物)は「あなたなら克服できる」と神様が与えてくれたものなのかもしれません。悩みながらも、精一杯やってみましょう。本気でぶつかってみましょう。時にはハプニングもあるかもしれません。でも、その時は神様から試されているんだと思い、果敢に挑んでみてください。その過程が、「あなた」という人間を大きく育て、創ってくれるはずですよ。

ただし、一人で何でも解決しようとするとうつ病になってしまいます。時には誰かの手を借りながらあなたの「不安」を「自信」に変えていきたいものですね。

【第1回悩み調査について】

今回も丁寧にアンケートに答えてくれてありがとうございました。今回の調査では、多くの方が学習と部活動の両立ができ、学校生活は全般的に上手くいっていると回答してくれていました。しかし、中には様々な悩みを抱えている人もいます。自分一人ではなかなか解決できない、というときはぜひ周りの家族・先生・友人などに相談してみてください。学校にはほぼ毎週木曜日にスクールカウンセラーの先生もいらっやっています。悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。

【1年生全員面談終了】

高校総体終了後から昼休み、放課後を利用して1年生全員面談を実施しました。多くの生徒が「五島高校に慣れた」「楽しい」と話してくれた一方、「課題がなかなか追いつかない」「睡眠時間があまりとれない」といった声も聞かれました。

今回の面談で「相談室」の場所も覚えたとお思います。些細なことでもかまわないので、「心が疲れたな」「誰かに話を聞いてもらいたいな」と思ったら気軽に相談室に足を運んでみてくださいね。



【スクールカウンセラー来校日】※時間帯 11:30~17:20
7月3日(木) 7月10日(木) 7月17日(木) 7月24日(木)