

2月は1年のうちで、最も寒さが厳しい時期です。でも、このような寒い時期にも、植物は春の芽吹きに向けて、着々と準備をしています。3月1日は卒業式。3年生の皆さんご卒業おめでとうございます。1、2年生の皆さんは次の学年へ進級します。いずれにしても、将来の夢に向かってさらに頑張っていきましょう。

3月と4月は別れと出会いの季節。期待と不安の季節です。もしかすると、不安の方が大きいかもしれません。そこで、もう一度、皆さんの人生を振り返ってみましょう。保育園もしくは幼稚園の卒園式。何を卒業するのかあまり理解できず、あっという間に式典が終了して、涙したのは皆さんよりも保護者の方々のほうが多かったのではないのでしょうか。

卒園後すぐに、皆さんにとって最初の社会的不安と言ってもよい「小学校入学の不安」。でも、それを払拭してくれたのが、新しいランドセルや筆箱に新しい長い鉛筆でしたよね。

そして、6年後、小学校を卒業して、中学校へ入学。その不安は小学校入学以上だったと思います。しかし、中学3年間は部活動や勉強に一生懸命でしたよね。最後の卒業式で、3年間をやり遂げた「感動」の涙を流した人は少なくはないと思います。

年齢が上がるとともに、不安の大きいきごとがたくさんあります。しかし、それを乗り越えると「感動」という贈り物がついてきます。幼少期からこれまでの人生がそうだったように、進級する新学年も、大学・短大・専門学校生活や社会人生活もきっとそうです。その「感動」は、頑張った分だけ、その人に大きく返ってくると思います。不安な心になる3月と4月ですが、やがて訪れる「感動」のために、ポジティブにいきましょう。

## ★3ステップでネガティブイメージをポジティブイメージへ★

### 【STEP1】

自分が不安を感じたりネガティブな思考に陥ったりしているとき、それに気づくこと

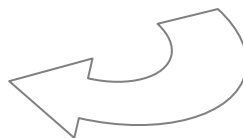


### 【STEP2】

気づいたら直ちにそのことについて考えるのをやめること

### 【STEP3】

イキイキと活動する自分の姿をほんの一瞬だけ思い浮かべましょう！



## 【3月のスクールカウンセラー来校日】

5日(木) 11:30~17:30 (今年度最後です)

\*利用したい時は、担任の先生または保健室、相談部の先生を通して予約をしてください。