

スクールカウンセラーだよ

寒さが身に染みる季節となりましたが、体調の変化はないですか。冬季休業明けは、生活リズムが整わなかったり、感染症の流行等で体調を崩しやすくなったりします。体調管理に注意して過ごしてください。そして、2025年が、皆さんにとって良い年になりますように。



さて、皆さんは、日々、色々なことをチャレンジする中で、上手くいくことも上手くいかないことも体験していることと思います。物事が上手くいっている時は、あまり深く考えませんが、上手くいかない時には、自分を振り返ったり、今後のことを必死で考えたりするのではないのでしょうか。その経験が、後で考えると自分の成長につながっていると感じることもあると思います。

失敗した自分を認め、失敗から何かを得ていくことは大切です。そのためにも、上手くいかない時に、他人と比べて出来ていない自分にコンプレックスを感じて落ち込むより、自分自身のこれまでの成長や努力を意識して、目の前の今できることを行い、次につなげていって欲しいと思います。

～「縦の比較」と「横の比較」～

「横の比較」というのは、他人との比較。つまり面白い友だちやスタイルのより人との比較は、「横の比較」です。「横の比較」は、多くの場合、自分に劣等感を植えつけますし、仮にあるとき自分が勝っていると感じても、もっと優れた人がでてきたらそれで終わりです。

一方「縦の比較」というのは、一年前と比べて自分はどれだけ進歩したのだろう、というように、自分を時間軸で見してみる比較のことです。「横の比較」で自信がぐらついたときには、「人見知りが強くて前は人と挨拶もできなかったけれど、今はできるようになった」「前はこういうときにイライラしたものだけど、今は気にならなくなった」など、「縦の比較」で自分を見てください。「縦の比較」、つまり自分自身の成長を見るようにすれば、それまで自分なりに努力してきた成果を何かしら見つけることができると思います。

『10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方』水島広子

相談室は、体調や対人関係の悩みなど、気になることや困ったことを相談できる場所です。話がまとまっていなくても、うまく話せなくても大丈夫ですので、気楽に話に来てください。

相談室の開室日

開室時間は、数字に○がついている日が、午後12時30分から8時30分です。
数字に△がついている日が、午後5時30分から9時までです。
印がない日は、相談室閉室日です。よろしくお願いいたします。



1月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	△8	○9	10	11	12
13	14	15	○16	17	18	19
20	○21	22	○23	24	25	26
27	28	△29	30	○31		

2月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	△4	5	○6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	△19	20	○21	22	23
24	25	○26	○27	28		

3月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
○3	4	5	△6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
○17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

* 相談希望の方は、直接来室してください。予約はスクールカウンセラー、保健室の先生、担任の先生までお願いします。

直通電話 080-7333-6576 (開室日のみ) もご利用ください。

スクールカウンセラー松岡