



教育相談室だより

令和元年12月発行 第5号
岡山県立倉敷青陵高等学校
教育相談室 TEL086-422-8001

「平成」から「令和」へと新しい時代を迎えた今年…みなさんにとってはどんな年だったでしょうか。テレビや新聞等で『2019～ベスト10』『2019～大賞』など今年を振り返るものが目につくようになりました。今年のことなのに「そういえばあった、あった」と懐かしくさえ感じます。皆さんの『2019』はいかがだったでしょうか。うれしかったこと、つらかったこと…すべての経験が今の自分を作ってくれているという感謝の気持ちと頑張った自分に拍手を送り、新年を迎えて欲しいと思います。

ところで皆さんは、先ほど述べたような「うれしかったこと」や「つらかったこと」を誰かに話せますか。特に「つらかったこと」…。過去のことになっていたら話しやすいかもしれません。自分の中である程度整理ができていて、「あのときは～だったなあ。」と客観的に振り返り、それを乗り越えた自分の成長も感じられますから。ところが今、現在「つらいこと」についてはどうでしょうか。一人で抱え込むのはしんどい。でも誰に言えばいいのかわからない。どう伝えればいいのかもわからない。…そしてどんどん悩みが深くなっていく…。そういう経験をしている人も多いと思います。そうしているうちに勉強に集中できなくなったり、夜眠れなくなったり、イライラして投げやりな態度をとってしまったり…。でも、そんなつらい思いをしている皆さんの変化に気づいている人は必ずいます。あなたの目の前にその変化を心配してくれている誰かが必ずいます。その人が「どうしたの？元気ないね。」って声をかけてくれたら、迷わず聞いてもらえば良いのです。きっとその人もあなたの言葉を待っています。たとえうまく伝えられなくても、つらい状態をわかってもらえます。ひょっとするとその人も同じように、悩みを抱えているかもしれません。その人自身が解決できなくても、他に一緒に考えてくれる人を探してくれるかもしれません。誰かに知ってもらうこと＝共有してもらうこと…これが解決の第一歩だと思います。友人、家族、先生…あなたのことを見ている人が必ずいます。あなたは一人ではありません。「共にいる」人に話してみてください。あなたのことを心配している人にとっては、あなたの悩みを共有できないことの方がつらいことなのではないでしょうか。逆に、あなたの近くにいる人の変化に気づいたときには、声をかけてあげましょう。そしてそれに気づくためにも、日常の挨拶や会話を心をこめてするよう心がけ大切な人を救ってあげてください。

それではみなさん良いお年を…。

教育相談室 定期相談日

王谷 周子先生 1月21日(火) 13:45～
豊田 尚子先生 1月23日(木) 13:30～



ご相談は、倉敷青陵高校□教育相談室（西森）、保健室（春田）まで。

いつでもご連絡ください。TEL (086) 422-8001番です。