

「相談室」だよ

No.8



平成30年12月22日
日田林工高校
生徒指導(教育相談)
22-5171(学校)

寒さの厳しくなるなか、長かった2学期も終わろうとしています、体調を崩していませんか？日田の寒さはまだまだこれからが本番です。心も身体も元気にして、日田の冬を乗り切りましょう。今回は、本校のカウンセラーである坂本扶美先生から皆さんへのメッセージをいただきましたので、ご紹介します。

こんにちは、スクールカウンセラーの坂本です。寒さが一段と厳しくなってきたこの頃ですが、今年最後まで元気に過ごしたいと思います。

2学期が終わると、生徒のみなさんはいよいよ卒業に向けて、あるいは進級に向けての最終調整の時期に入ります。考えるとパニックになりそう、しんどいなと思ったら一人で抱え込まないで誰かに相談してみてください。あなたの話しやすい人なら誰でもいいのです。話すことで考えが整理でき、「やっぱりそうだよ」と安心感を得ることもできます。もし適当な人がいなかったら、スクールカウンセラーもいることを心に留めておいてくれたら嬉しいです。

さて、皆さんに3つの“責任”のお話をします。言葉の意味を理解し、自分の心のバランスを保つことに役立ててください。

3つの責任

まず1つ目の責任は“自責”です。これは「自分の責任」ととらえ、自分の言動を振り返り反省することです。このことは、とても大切なことです。でも、時々反省しすぎて「自分はダメな人間」と思い込み、落ち込んでしまうことがあります。真面目な人ほど、その恐れがあるので注意が必要です。

次に“他責”です。これは、「うまくいかなかったのは他人のせい」という考え方です。凄いですよね(笑)でもこの観点も実は大切。責任は相手にも少しはあるはずですから。もちろん「全て相手が悪い」と言い出すと、人とは上手くやれません。ほどほどが大切。

最後は“無責”です。これは無責任という意味ではなく、「誰にも責任がない」ということです。自分のせいでも他人のせいでもなく、「仕方がなかった」「こういうこともある」と時の流れに身を流せることです。

大切なことは、この“自責”・“他責”・“無責”のバランスです。“自責”が強くなりがちなのは、時には“他責”を使って人を批判することも必要だし、“無責”を使って布団をかぶって寝てしまうことも必要なのです。



保護者の皆様へ・・・

長期休業を終え新学期が始まる時期に、登校を嫌がったり、元気がなくなったりする生徒が多くなるといわれています。何か気になることがあれば、冬季休業中もご相談ください。

また、生徒・保護者の皆さんを対象とする第2回のスクールロイヤーによる電話相談会の案内がありましたので、裏面につけてお知らせいたします。何かありましたら、ご相談ください。

林工の相談室は「何でも相談室」です。



学校生活のことや進路のこと、友人関係のこと、家庭のこと、その他何でも気軽に相談してください。相談内容について、秘密は厳守します。