

相談室だより 6月号改訂版

真光寺中学校
 スクールカウンセラー
 加藤 海咲
 西田 志乃

だいぶ暑くなってきましたね。まぶしいほどの太陽が照っているかと思えば、滝(たき)のような雨も降りそそぐ、なんとも安定しないお天気の季節になりました。

この変化の大きいお天気を皆さんはどう感じるでしょうか？

同じお天気を見ても、

「ころころ変わっておもしろい天気だな 」

「日焼けしたり、雨にぬれてしまったりイヤな感じ 」

「おうちから見るなら、どっちも好き 外にいたらどっちも嫌い 」
 などなど、いろんな気持ちになる人がいるでしょう。

あなた一人のお気持ちだって、

「うっわ、滝みたいですっごーい 」って思う時があれば、

「げっ、かんべんしてよ、これから塾なのにぬれちゃうじゃん 」
 って、その時によってちがうことを思うかもしれません。

「日の光が明るいのは好き 」と思いながら「でも、こんなにカンカン照(で)りにならんでもよくない? 」って、いくつかの気持ちが同じ場面で動くこともあるかもしれません。

実は私たち人間の心はいっぺんにいろんなことを思います。
 矛盾(むじゅん)するような、まったく反対の気持ちと同じタイミングで出てきてしまうこともじつはしょっちゅうおきています。

「自分をよく知っている」

「自分のことがよくわかっている」

というのは、このいっぺんに出てくるいろんな気持ちをより細(こま)やかに、たくさん、感じられることとも言えます。

たとえば「晴れてうれしい」だけより、「晴れてうれしいけど、勉強がんばらなくちゃ。あー、本当は、めっちゃ外にあそびにいきたい」の方が、何を思っているのか、よくわかりますよね？
 さて、あなたは今どんなことを思っていますか？

相談室の場所：2階サポートルームの隣

来校者玄関から入って右のお部屋です。

真光寺中学校(職員室)：042-734-4605

相談室直通：042-734-1620

(カウンセラーの在校日につながります。
 つながらない時は職員室にお電話ください)

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

☆ 加藤勤務日

○ 西田勤務日