

まだまだ暑さが厳しいですが、2学期が始まりましたね。みなさんそれぞれが目標と計画を立てて悔いのない夏休みを過ごせたいでしょうか。今学期も心身のリラックスを意識しながら充実した時間を過ごしてくださいね！

2学期は行事や学習活動も多く、学校生活を充実させる機会がたくさんありますね。しかし期間の長い学期でもあるため、最近体や心がつらいな…やる気がおきないな…と感じている人がいれば、身近な先生に相談してみませんか。カウンセリングや教育相談週間がありますので、ぜひ利用してみてください。どんなことでもいいです。つらいときは一人でかかえこまず、おしゃべりしましょう。教育相談係の先生が待っています!(^\_^)!

教育相談週間のお知らせ

期間：10月25日（月）～10月29日（金） ※28日は群馬県民の日

時間：放課後

場所：カウンセリングルーム



25日（月）	26日（火）	27日（水）	29日（金）
吉澤先生	岡田季先生	善養寺先生	春山先生

スクールカウンセラー小松典子先生のコラム

夏休みに入り毎日暑い日が続きますね。どのようにお過ごしでしょうか？私はコロナ禍ですっかり定着したZOOMで心理研修を受け、カウンセリングの場面でほっとできる時間を提供できるように心のメカニズムについてアップデートできたらと思います。

さて今回は一人で頑張りすぎてしまう私たち向けに加藤史子先生の書籍からごきげんメソッドをご紹介します。

\*\*\*\*\*

**助けを求める自分を許す**

強くなくても大丈夫。人に頼ってもいい。助けを求めてもいい。人に迷惑をかけないで生きられる人間はいないのだから。

あなたはどれくらい、助けをもらうことを自分に許しているでしょうか？

強くあらねばいけないと思いつぎすぎていると、時には苦しくなってしまうこともあります。

自分の強くあらねばいけないと思っている度合いをチェックしてみましょう。

- 自分の弱みを人に知られてはいけないと思う
- 自分がしっかり管理してリーダーシップを取っていないと安心できない
- 弱音を吐いている人を見るとイライラする
- 頼み事をするのは苦手
- どんな時もしっかり者でいなければいけないと思う

チェックが3つ以上ついたら、強くあらねばと思う傾向が強いと思って下さい。私たちは人に迷惑をかけてはいけないと教えられてきましたが、誰にも迷惑をかけずに生きている人はいません。

時には弱音を吐いたり、助けをもらっていいのです。

一人で全てを抱えようとしなくても大丈夫です。

強くなりたいと思うのと同じくらい、弱い自分を受け入れていい。私は子育てをしている時に、このことを痛感しました。一人で子育てをするのは苦しい時もあり、そんな時に誰かに頼る自分を許してみたのです。すると喜んで頼まれてくれる人がいました。

人は誰かの役に立ちたいと持っているものです。助けを求めるということは、誰かに出番を作ることでもあるのです。

みんなが強かったら、誰にも出番が回ってきません。だから助けをもらうことは、悪いことではないのです。助けをもらえる人がいることと、助けをもらえるありがたさに感謝することができるように、助けをもらえる場面が誰にでも訪れるものだと思います。助けをもらうことは、誰かの出番を作ること。頼まれた人も喜ぶような出番をあなたも作るようにしてみましょう。

あなたは肩の荷を下ろして楽になってもいいのです。

引用文献：こころが晴れて元気になるごきげんメソッド 加藤史子 著

2学期のスクールカウンセラー(小松典子先生)来校日  
 来校日：毎週水曜日（変更あり）3時間目から6時間目と放課後  
 場所：応接室  
**9月：8日、15日、29日      10月：6日、13日、20日、27日**  
**11月：10日、17日          12月：1日、15日、22日**

- 予約：①応接室のドアの「カウンセリング予定表」に○をつける。  
 ②保健室の住谷先生に「予約入れました」とひとこと声をかける。

