

# 相談室だより

渋谷区立代々木中学校

令和7年度 NO.3

スクールカウンセラー：羽室久美・平尾加奈子

## 【生徒・保護者のみなさんへ】

新しい年を迎えました。今年もよろしくお願いいたします。

1月の東京はほぼ毎日青空に恵まれ、まぶしいほどですが、これからが本格的な寒さの到来です。昼の時間が一年で一番長い時期より遅れて一番暑い時期は来るし、夜の時間が一年で一番長い時期よりも遅れて一番寒い時期が来ます。けれども、その一番寒い時期、今年も梅が咲き始めました。控えめなすがすがしい香りで「もうじき春だよ」と教えてくれているようです。「今はとても寒いけれども、必ず暖かい春がその先に待っている。もう少しの辛抱だ」と思いながら、私達人類は寒い冬を乗り越えてきたのかも知れません。梅やフキノトウ、土筆<sup>つくし</sup>など、季節を先取りして教えてくれる植物たちに励まされている気がしています。

辛い時期も未来を予測して希望をもって頑張れる力は、人間がもつ大切な能力です。そして、この花が咲いたらもうじき暖かい日がやってくる、といった知識は、長い歴史の中で経験から学んだ生活の知恵だとも言えます。

けれども、未来をポジティブに想像して、前向きな気持ちで頑張ることや、経験をもとにこれからの辛い時期を見積もって乗り越えていくことが苦手な人もいます。そのような人にとっては、とにかく今の大変さが耐え難く、いつ終わるかかわらず苦しく辛く感じてしまいます。あとどのくらい頑張れば困難な状況から抜け出せるのか想像もできない、そのような人には、頑張ることばかり強調せずに、小休憩を入れてあげたり、あとどのくらいしたらこのトンネルから抜け出せる、といった具体的な見立てを伝えてあげたりすることも意味があります。誰もが同じように感じ、同じように頑張れるのではないことを頭に入れたうえで、それぞれに合った、辛さを乗り越える工夫が有効であることを知っておくといいでしょう。

## 【保護者のみなさまへ】

社会の変化に伴って、子育ての悩みも多様化してきています。何でもスマホで簡単に調べられる一方で、あまり多くの情報が入ってきて、どれが正しいのか混乱してしまうこともあります。情報に振り回されずに誰かに話を聞いてもらいながら考えを整理することも時には必要です。カウンセラーもお手伝いします。教育相談室は、基本的に月曜日、火曜日、金曜日に開室します。気軽にご相談ください。お待ちしております。

## \*相談の申し込みの方法

保護者の方は担任の先生を通してご予約をお願いします。月、火、金曜日に学校にお電話いただければお話しできる場合もあります。お気軽にお電話ください。（代表電話：03-3466-0182）