

# 興譲館心聞

走るのに疲れたら



歩いたらいいのです

## 表現することの大切さ

何かを聞かれたときに「分らない」と答えている人はいませんか？「〇〇なので、分りません」とか「〇〇と〇〇で迷っています」などと、分らないにも理由があるはずですよ。

つまり「うまく説明できない」ことを「分らない」という言葉で片付けてしまうことがあるのです。「分らない」という自分の考えを伝えることを諦めてしまうのは決して良いことではありません。「出来ない」と言って自分の限界を簡単に決めつけてしまうことがあります。それが似ているようです。「どんなふうに分らないの」と聞き直すと、ほとんどの生徒がその理由や背景を少しずつ語ってくれるのですから。

自分の心の中の出来事（思考、感情）を表現する（伝える）のは勇気のいることかも知れませんが、あまり自分の感情を抑え込み過ぎると、ストレスが溜まって体調不良になったり、意欲を失ったりします。ときには我慢も必要な場合もありますが・・・。時と場所と相手を選んで、安心して伝えられる人が見つかるといいですね。

安心して自分を語れることは素晴らしいことです。日々の学校生活の中で、意識して練習してみることも大切なことだと思いますよ。逃げや甘えではなく、誰にも言えない気持ちを表現するために相談室を利用してみてはいかがでしょうか？

## 相談室の利用方法について

- \* 相談室は誰でも利用することが出来ます。
- \* 授業中の利用は担任の許可が必要です。
- \* 補習中の利用は担当教諭に連絡すること。
- \* 個別に相談したいことがあれば、担任か堂野まで申し出ること。
- \* 相談室開放時間は、昼休み、放課後15:40～18:00です。  
(予約がなければ、部活、会議等で不在の場合があります)
- \* 簡単な心理検査が行えます。(エゴグラム他)
- \* 相談室の利用時に限り、東側の非常階段を通行してよろしい。
- \* 相談室は東館1階保健室横ですが、近日中に本館4階の教室に引っ越しします。

保護者の皆さんへ



## ■バイバイ五月病

五月病とは、期待に胸を膨らませて新しい環境に入ったが、その新しい環境についていけず焦りを感じたり、夢と現実のギャップにショックを受けたりした結果、仕事や勉強への意欲を失ってしまう症状の事をいいます。しかも、「こんなはずじゃないのに～」と焦れば焦るほどドツボにはまってしまう。

疲れているのに眠れない（眠れない・・・と思うと余計に眠れない！）、無気力、体調不良といったことになって、過度の自己嫌悪に陥ります。

五月病というのは、あなたが一生懸命人生の新たなステージに向かった結果です。ぎりぎりまで神経をすり減らし、一生懸命頑張ってきた結果、無理が生じて体とココロのバランスが崩れてしまったのです。ですから、ここは一休み一休みという気持ちで一息ついてみては如何でしょう。(^▽^) 周りの人は先に進んでいるように見えても、あなたはあなたのペースで大丈夫ですよ・・・☆

一息つきながら、ありのままに生きる。あなたが幸せでいる姿、楽しそうな表情、イキイキしている事が、家族や友人の喜びです。(-^▽^-)

そうして、Happyな自分なりの将来像をイメージしながら、リラックスして生活することで、日々の習慣や意識なども変わってきます。焦らずに徐々に興譲館の学校生活に慣れていきましょう。

## 相談セミナー「あかね色ライフネットワーク」

日時 毎月第2水曜日 19:00 ~ 21:00

場所 相談室

参加者 生徒の保護者が中心ですが、外部の方も参加されています。子どものこと、家庭のこと、学校のことなど自由に安心して話あえる場所として活動しています。