

スクールカウンセラーだより

2022. 1

小平市上水中学校 東京都スクールカウンセラー

「始まり」と「終わり」を区切ること

すべてのことに「始まり」があり、「終わり」があります。当たり前のことですが、この「始まり」と「終わり」の区切りを意識することは、とても大切なことです。なんとなく一日が流れて、一か月が過ぎて...という生活では、「なにもせずに時間だけが過ぎてしまった」との思いになることがあります。そして、そのような生活では、心の中が整理されないまま、気持ちが沈んだり、やる気が出ない時間が長くなってしまいます。私たちは、いつもいつも頑張ることはできません。休むことも必要です。でも、その休むことにも、「始まり」と「終わり」があるのです。それによって、私たちは、心を切りかえ、メリハリのある生活をすることができます。

「ずっと冬休みだったらいいいのにな」と思う人もいると思いますが、冬休みは終わりました。新しい年の始まりです。そして、始まりは、新しい自分を作るチャンスでもあります。

今年はどうのような一年にしたいと願っていますか？日々の生活の中でも、「始まり」と「終わり」を意識しながら、大切に時間を過ごしてくださいね。皆さんの願いがかないますように。そして、一人一人にとってすてきな一年となりますように。



本のご紹介



ゲームやインターネットを「禁止する」のではなく、上手に活用する方法を教えるにはどうしたらいいのだろうか？

そんな疑問をもちながら手にしたこの本は、とても参考になりました。児童精神科医吉川徹先生の著書です。

- 大人から子供の世界に近づいてみる
- 「やめさせる」「取り上げる」は、さらに反感を強める
- ゲームとお金の関係を理解する

保護者の皆様、一読の価値あります。

スクールカウンセラー来校予定日：

1月17日(月)、1月24日(月)

2月1日(火)、2月8日(火)、2月14日(月)、2月22日(火)

相談室の直通電話

042-323-1893