

# スクールカウンセラーだより

小平市立上水中学校

スクールカウンセラー

## 思い出を大切に

もう 12 月ですね。皆さんにとって今年はどうような年でしたか？楽しかったこと、つらかったこと、がんばったこと、悲しかったことなど、様々なことがありましたね。

一年をふり返ることで、悲しかった出来事も思い出すことになるかもしれません。でも、実は、悲しい思い出が自分にとって大事なことであったりすることもあります。思い出してつらくなったら、一人で考えずに、先生や家族に話してみしてほしいなあと思います。話すことで気持ちが整理されていくこともありますから。

「リ・メンバリング」という言葉があります。リメンバリング (remembering) は「思い出すこと」という意味ですね。次に「リ・メンバリング」についてです。「リ」とは、「ふたたび・もう一度」という意味です。「メンバリング」は、「メンバー（仲間）に入れること」です。ですから「もう一度、メンバーに入れること」という意味です。過去の楽しかったこと、悲しかったことをもう一度思い出し、忘れたいならば忘れる努力をしてもよいと思います。一方、どんなにつらくても、悲しくても、忘れたくない思い出もあるのではないのでしょうか。あなたにとって大切なことは、思い出すのがつらかったとしても忘れなくてよいのです。時間がかかっても気持ちを整理しながら、その思い出を大事に、大事にしていきたいでしょう。

## スクールカウンセラー勤務日

12 月 6 日（火）

12 月 13 日（火）

12 月 20 日（火）

皆さんの思い出を聞かせてください。

## 予約方法

スクールカウンセラーの勤務日に直接ご連絡ください。担任の先生を通しても予約をとれます。

相談室電話

042-323-1893

**ご連絡****お待ちしております**





