

～自分らしくあなたらしくをサポート～

教育相談だより

No 2

令和6年5月17日発行

教育相談担当 小浜

教育相談旬間(トーキングタイム)実施中

7日からスタートしています教育相談旬間。生徒と担任が1対1 **5月7日(火)～5月24日(金)**

で話ができる貴重な時間です。普段の授業や部活動では会話することもあると思いますが、

「1対1で自分のことを話す」という機会は、なかなか少ないはず。教育相談と言うと固いので「トーキングタイム」とし気楽な雰囲気の中で実施を心がけています。

★まだやっていない生徒のみなさんへ★

趣味のこと、好きなアーティストやどんな曲を聴いてるなどの他愛もない会話を楽しむのもよし♥進路のことや将来の夢を熱く語るのもよし♥そして内に秘めてる悩みや不安を吐露するのももちろん良しです！先生方は、あなたの事をちゃんと見ています。

そして力になりたいと強く想っています！ぜひこの機会に『自分の気持ちを伝える勇気』出してみませんか？



思春期の心は「ガラスの心」



書籍「10代のための疲れた心がラクになる本」より

こんな漫画のように似た経験したことないですか？私は中学高校時代、よくありました（笑）思春期はさまざまな刺激に対してとても敏感。他人のひょっとした言葉や行動に深く傷ついたり、キレたり、過敏すぎる反応をしてしまいがち。「思春期の心はガラスの心」と言いますが、本当もろくて壊れやすい。そして傷つきやすいのと同じくらい、自分の事も相手の事も傷つけやすいのも特徴。

でも覚えておいてね！これはすべて「思春期のせい」。あなたたちの性格のせいでもありません。全部「思春期ホルモン」のせい。キレやすいのも、傷つきやすいのも、不安が強くて心ががたがたワザワザ、イライラ、モヤモヤするのも、体調に色々なトラブルが出やすいのも、みんな思春期ならではの身体と心の状態がもたらすしわざ。

そしていつかは必ず終わりがきます！

「思春期」と上手に付き合っていこう♥

いまの君に必要なのは？『楽ワザ POINT』教えます

POINT①「相談できる人を見つける」

10代の君たちの世界はせまい。「このつらさをわかってもらえる人なんか、いないに決まってる」「相談できる場所なんか、自分にはどこにもない」それは自分の思い込みだったり、まだ巡り会っていないだけ。一人で抱え込んで悩まないで、相談することです。先行きを見通せるような情報を自分に与えてくれる人、新しい風を入れてくれる存在は必ずいます。そこでチャレンジしてほしいことは『心のドアを開くこと』です。ドアを閉ざしたままでは新しい風も入りません。まずは自分から心のドアを少し開けて、信頼できそうな人に自分の悩みを打ち明けてみましょう。

1センチでも1ミリでもいいんだよ。前に進んだことに変わりはなく確実に進んでいます♡

