



瀬戸高校の生徒の皆さん、保護者の皆様へ

新入生のみなさん、新2、3年生のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラー（以下、SC と略）の輿石賢二（こしいしけんじ）です。

新学期が始まっていかがでしょうか。長らく続くコロナ禍の鬱屈（うづくつ）（がまんばかりをさせられてイライラしたり、辛い気持ちがたまりにたまっていたりしている状態）に続き、国外ではウクライナとロシアにおける戦争が起こり、これまでの日常が崩れ、全く別のもののように感じている人もいるかもしれません。「一寸先は闇」ということわざが示すように、この先どうなるかわからなさすぎて暗い気持ちになっていたりしませんか？

世の中には辛いことが多いですが、それらに引っ張られることはなるべく避け、自分の生活に目を向けましょう。辛い時は自分のことだけでも精一杯になるのは誰でも同じです。こういう時には一日一日を本当に大事にしていきましょう。

私たちのすべての営み（いとなみ）は一日ではどうにもなりません。しかしその一日の積み重ねがあなたを作り、今日まで来ています。ウクライナの歴史的建造物も何百年と時を重ねてきました。それは人が幾年（いくねん）の歳月をかけて人の手によって積み上げ、（過去の人々の価値を）守り続けた証です。守り続けたから価値あるのです。

何は価値があるではなくて、あなたの積み重ねた行為そのものが価値（あなたにとって大事なこと）となるのです。

一日では何もありませんが、一日を積み重ね続けた先にあなた（10 数年の歴史を持った）ができています。自分のことを見下すことも、誰かと比べることも必要ありません。あなたの人生はあなただけが歩めるものです。自分を大切に一日を過ごしましょう。

とはいえこの状況下では、大人でも不安定になることもあります。ましてや多感な高校生のみなさんは、より多くのことを感じているでしょう。もしも自分の中に言葉にできないモヤモヤとした気持ちや、ソワソワする気持ち、何だか怖いなどがあれば、出来たらご自身が信頼できると思う大人または友人、先生などに話をしてみてください。どう言ってもいいかわからなくても、「何だか嫌な気持ち」と言葉にするだけでも違います。言葉にすることで自分の気持ちがわかると落ち着けます。誰に話してもいいかわからない、話せない場合はぜひ、SC をご利用ください。どんな話でも聞きます。



令和4年度 スクールカウンセラー来校日

【1学期】①4/18(月) ②5/16(月) ③6/6(月) ④7/4(月)

【2学期】⑤9/5(月) ⑥10/17(月) ⑦11/7(月) ⑧12/5(月)

【3学期】⑨1/30(月) ⑩3/13(月) 追加がありましたら、またお知らせします

場所 教育相談室（保健室隣）

*予約制です。面談時間は1授業分（50分）です。

面談を希望する生徒や保護者の方は、担任または相談担当（山田）または養護教諭までお申し出ください。

*秘密は必ず守られます。安心して何でも御相談ください。