

# 教育相談だより 3号

金沢市立野田中学校 令和6年11月27日



今年も残すところあと1ヶ月わずかとなりました。朝晩を中心に冷え込みが厳しくなり、落ち葉も目立ち始める季節となりました。夏の暑さに比べると過ごしやすく感じる季節ではありますが、寒暖差の影響から、体調を崩す人が多くなっているように感じます。あたたかいものを摂取し、体の内側からあたためるようにすると、心もリラックスし、身体全体の調子を整えられる効果が得られると思います。

## ここタンを活用しよう！



ひまわり祭「絆」が終わり、クラスの仲の深まりも強くなっているのではないのでしょうか。2学期も終わりに近づいており、次の目標に向けて前に進む時期になってきています。勉強・人間関係・部活動などさまざまな場面において、悩んでいることや困っていることはないですか？

9月から『ここタン』がスタートし、毎日みなさんの心と体のバランスを観察しています。小さなことでも何か気になることがあれば、いつでもここタンを利用して相談してください。

### 『つらい出来事を思い出して苦しくなることについて』

大きな災害や事故の後、節目の時期（一ヶ月後や一年後など）に報道番組やネットニュースなどで当時のニュース映像が流れると、怖い思いやつらい思いがよみがえってきて「思い出してドキドキする」「気分が重くなる」と感じる人がいるかもしれません。これは節目の時期になると誰にでも起こりうる反応です。「そのときのことを思い出してつらい」、「また大変なことが起きるかもしれないので不安だ」などと感じることがあっても自然なことだと言われています。ですから「自分は気にしすぎるのでやめなくて」と自分を否定する必要はありません。

不安になった時は、家族や信頼できる人に自分の思いを話してみましよう。つらいことや不安なことを心の中に封印し続けるより、自分のペースで向き合い、安心できる空間で人と分かち合うことは、心の健康に良いと言われています。

また、今年頑張ってきたことやありがたかったことを書き出してみましよう。悩みや心配など心の中を外に表現することを「外在化」と言いますが、学校で学期のふり返りをするのもその一つですね。

ひまわり（相談室）には外に掲示してある本の他にも、ポジティブ心理学や悩みについて考える本があります。興味がある人は予約をして見に来てください。

（参考：兵庫県立大学大学院 富永 良喜 教授資料より）

～谷川俊太郎さんの「生きる」という詩を紹介します～

「生きているってどういうことだろう」誰もが、いつとなく自身に問いかける言葉。瞬間のいま、自分が置かれている状況のいま、時代としてのいま。1971年に発表されたこの詩は、今もなお愛され続け、人々に求められています。あなたはこの詩を読んで、何を感じますか。

「生きる」 谷川俊太郎

生きているということ

いま生きているということ

それはのどがかわくということ

木もれ陽がまぶしいということ

ふっと或るメロディを思い出すということ

くしゃみすること

あなたと手をつなぐこと

生きているということ

いま生きているということ

泣けるということ

笑えるということ

怒れるということ

自由ということ

生きているということ

いま生きているということ

鳥ははばたくということ

海はとどろくということ

生きているということ

いま生きているということ

それはミニスカート

それはプラネタリウム

それはヨハン・シュトラウス

それはピカソ

それはアルプス

すべての美しいものに出会うということ

そして

かくされた悪を注意深くこぼむこと

生きているということ

いま生きているということ

いま遠くて犬が吠えるということ

いま地球が廻っているということ

いまどこかで産声があがるということ

いまぶらんこがゆれているということ

いまいまが過ぎてゆくこと

かたつむりははうということ

人は愛するということ

あなたの手のぬくみ

いのちということ

2学期後半のスクールカウンセラーの予定をお知らせします。今年の最終日は12月23日（月）です。また、その前の週の16日（月）は、2学期保護者懇談の日です。懇談の際にご活用いただくことも可能です。事前にご相談ください。

毎週月曜日 午後12時40分～16時40分（※月によっては、金曜日にも可能な場合があります）

吉田 千尋先生

<相談方法>

① 担任の先生に直接または、電話で予約をする【野田中学校 Tel 076-241-5191】

② 相談カードに記入して相談室入口のポストに入れる

【11月】1日、8日、11日、18日、25日

【12月】2日、9日、13日、16日、23日

の予定です。行事の都合で変更になる可能性もあります。何かあれば、学校まで相談ください。

