

カウンセリングルームだより

キャンパス・カウンセラー 中谷桂子

県立尼崎高等学校の生徒のみなさん、そして保護者の皆様、こんにちは。1年生は入学おめでとうございます。そして新2年、3年生は進級おめでとうございます。みなさんにとって今年度がより充実した学校生活が送れますことを、心より願っています。心身の健康には、くれぐれも気をつけてお過ごしください。今年度もどうぞよろしく願いたします。

《なりたい自分になれない自分を受け止める》

みなさんはどんな人になりたいですか？スポーツ万能になりたい、賢くなりたい、人気者になりたい、きれいになりたい、かっこよくなりたいなど、こうなりたいというのは人それぞれですが、「もし自分がもっとうこうだったら？」などと考えて落ち込むことは少なくありません。そして、そんな自分に対して腹を立ててしまうこともあります。

カウンセリングの目的の一つに「自分はこれでいいのだ！」と、自分自身を受け止めるということがあります。これは努力をせずに諦めるという意味ではなく、がんばっていることを含めて今の自分を受け止めるということです。

学期や学年の始まりには、こんなことがしたい、こうなりたいなど新たな気持ちで期待を持って物事に取り組もうとします。しかし、なかなか成果が出ずにイライラしたり、また自

信がもてなくて落ち込んでしまったりすることもあるかと思います。そんな時は気軽にカウンセリングを利用してください。（要予約ですが、予約のないときは当日でもどうぞ。）

保護者の皆様も、お子さまのことでは悩みが尽きないと思います。どうかどんな些細なことでもかまいませんので、カウンセリングをご利用いただけたらと思います。

