はーと・ポスト

No.8「新しい一歩をふみ出す前に…」

令和８年３月９日

京都市立桂川中学校
スクールカウンセラー　近藤 優佳

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。
少しずつ日差しも暖かくなり、春を感じられる日が増えてきましたね。
卒業式や離任式など別れもありますが、新しい一歩をふみ出す季節でもあります。
今月はそんなみなさんへの応援の気持ちをこめて、ひとつ詩をご紹介します。

心よ

八木　重吉

こころよ
では　いっておいで
しかし
また　もどっておいでね
やっぱり
ここが　いいのだに
こころよ
では　行っておいで

こころ（心）ってなんだろう？

この詩の素敵なところは、自由に飛んでいくこころを「いっておいで」と見送っているところです。
こころは時々悩みに向かって飛んでいってしまいます。「いかないで！」と引き止めたくなりますが、
こころが安心してもどってくることができるよう次のこと（①・②）に取り組んでみましょう。

①ほっとできる場所をつくろう

新しい環境ですぐに何でも話せるような人間関係を築くのは難しいことです。そんな時は、ほっとできる場所づくりから始めましょう。
自然の中や図書室、お気に入りのベンチでお茶を飲むなど「ここにいたら落ち着く」を見つけてみてください。

②レジリエンス（立ち直る力）を育てよう

どれだけ心を丈夫にしてもストレスをゼロにすることはできません。落ちこんだ時は、誰かに話を聞いてもらったり、好きなことをしたりしてリラックス。自分の性格や良いところに気づき、時には励ましながら「落ちこんでも立ち直れる自分」を目指しましょう！

３年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
１年生のみなさん、２年生のみなさん、１年間お疲れさまでした。

♡　来年度の相談日は４月以降でご案内します。
♡　相談は予約制です（使用中の札が出ていない時は当日利用 OK）。
♡　担任や保健室など、話しやすい先生に伝えて予約をとってください。