

2021年度 卒業生向けSC便り 向島東中学校

3年生のみなさん！

ご卒業おめでとうございます！

向島東中学校での3年間はみなさんにとってどんな3年間だったでしょうか？

- ・楽しいこと
- ・うれしかったこと
- ・悲しかったこと
- ・辛かったこと
- ・泣いてしまったこと
- ・腹が立って仕方なかったこと
- ・逃げ出してしまいたかったこと



など、様々なことを体験されたのではないのでしょうか？

この3年間の経験は、これからの人生の大切な宝物になることでしょう！
中学卒業というゴールにたどり着きましたが、みなさんの人生はこれでゴールではありません。これからも様々な人生の「スタート」と「ゴール」に出会うと思います。

そこで、スクールカウンセラーから、お伝えしたいことがあります。

みなさんは、「困ったな～」「どうしたらいいかわからない」と感じた時、
今までは、どのようにしていましたか？

- ・友達に話を聞いてもらった
- ・先生（担任・養護教諭・教科の先生・クラブの顧問など）が、どうしたの？
と聞いてくれるので、聞かれたときに話をした
- ・親に聞いてもらっていた
- ・ただ時間が過ぎるのを待っていた
- ・その場から逃げていた
- ・誰にも話ができずに、とても辛かった（今も辛い状態）
- ・スクールカウンセラーを利用した

もしかしたら、●どうせ、話しても何も良くなるわけない
●きっと、「自分が変わらないとダメ」と言われるし、
自分を变えることはできないし・・・
●別に、あきらめているから・・・・・・・・
●人に自分の事を話しても、どうせ他人事と思われるだけ・・・
など、話をする事をあきらめてしまっていたかもしれません。

高校生活の中で、壁にぶち当たった時、
自分の居場所が無くなったと感じた時、
誰にも自分の胸の内を語れない時、
誰も信じられないと感じた時・・・

そんな時は、「他人に言ってもどうにもならない・・・」

「話しても解決するわけではないし・・・」と、あきらめてしまわないで下さい！

話したことで、急に悩みが消えて無くなることはないかもしれませんが、
しんどさを吐き出すことで、心が少し軽くなって、また頑張ってみようかな？
という前向きな気持ちを持つことができたり、自分の悩みを、共に考えてくれる人がいてくれる、という心強さが、前へ進む勇気になったりします。
話すことは、無駄なことではないのですよ。

話をしたい、相談したいという時、まわりをよく見て下さい！

いつも必ずどこかに、あなたのことを心から思ってくれている人がいます。
だから、あきらめないでください。

誰もいないと思った時は、学校のスクールカウンセラーを探して下さい！

学校以外にも、色々なところで話を聞いてもらうことができます。

どの相談機関でも、あなたの思いを大切にします。

一人で抱え込まずに、「自分を語る」ことを絶対あきらめないでくださいね。

これからのみなさんに、たくさんの素敵な出会いがありますように。

そして、あなたらしく、自分のペースを大切に生きてくださいね。



向島東中学校スクールカウンセラー
芳田眞佐美