

相談室だより(2025年2・3月号)

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの中島蒼です。今年度の「相談室だより」も最終号となりました。卒業生と在校生の皆さんへメッセージを送り、締めくくりたいと思います。

いよいよ、2月も終わり、3月がやってきますね。寒い日もありますが、3月には暖くなる予想がでていました。それぞれの想いで迎える3月、今年度の振り返りとなる皆さんもいれば、高校生活の振り返りと新しい生活に向かっていく皆さんもいると思います。

まず、卒業を迎えられる皆さん、ご卒業おめでとうございます！高校生活の中ではいろんなことを経験したかと思います。楽しかったこと、嬉しかったこと、辛かったこと、苦しかったこと。生活をしていく中ではいろんなことが起こるものですよ。私は人生をその人だけの物語だと思っています。楽しかったことや嬉しかったことは一生の宝物になりますし、そして何か辛いことがあったときに自分を守ってくれるお守りになると思います。辛かったことや苦しかったことも今は辛く苦しいものでも、いつか振り返った時には得るものや学ぶことがあるかもしれません。そして、その体験はいつか自分だけでなく誰かを助けることになるかもしれません。辛いときに頼れる人、安心できる場所も見つけてほしいなと思います。誰かに助けを求める力も大切にしていってください。

これから皆さんはたくさんの出会いや体験をしていくと思います。ぜひ、人、場所、音楽、本、旅行…、いろんなものから良い出会いや体験をたくさんしてください。人生は自分だけが作れる大切な物語です。その物語を豊かに大切に作り上げていってほしいなと思います。

在校生のみなさんは4月から1つ上の学年に上がりますね。今年はどうな1年だったでしょうか。1年前と比べてほんの少しでも自分ができるようになったことを考えてみると、1年前と比べるとできるようになったことがきっとあると思います。そして4月からはどんな1年にしたいでしょうか。次の学年が終わる時に自分はどうなっているだろうか、なんて考えてみたりすると、なりたい自分やしたいことが見えてくるかもしれませんね。だけど、『何かをしなきゃ』と無理やり思う必要はありません。日々を暮らしていくことも大切なことです。困ったときには先生や周りの信頼できる人に相談しながら、自分らしく学校生活を過ごしていってくださいね。皆さんが安心して楽しく学校生活を送れることが私の何よりの願いで、その助けをするのがスクールカウンセラーのお仕事の1つです。いつでも気軽に来てくださいね。1年間、ありがとうございました！今年度最後の勤務日は3月10日(月)になります。

