

皆さん、おはようございます。夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まります。
今日は、終業式で話した内容を振り返りながら、皆さんに伝えたいことをお話しします。

長い夏休み、それぞれの場所で一生懸命に頑張ったことと思います。部活動、勉強、家の手伝い、新しいことへの挑戦など、どんな形であれ努力した自分をほめてあげてください。

長い休みの後は、学校生活のリズムに戻るのが難しいものです。気分が落ち込んだり、眠れなかったり、体調がすぐれなかったりする人がいるかもしれません。それは自然なことです。「どうして自分だけ」と一人で抱え込まず、「心も体も、ゆっくり慣れていけばいいんだ」と理解しておいてください。

もし、心や体に「いつもと違うな」と感じる事があれば、一人で悩まず、信頼できる人に話してほしいと思います。多くの人は、困っていることを他人に話すのを「弱い自分を見せること」だと感じてしまうかもしれません。でも、それは違います。体の病気であれば病院に行って治療を受けるように、心の不調も同じです。助けを求めることは、自分自身を大切にするための「賢く勇気のある行動」だということを憶えていてください。

歌島中学校には、あなたを一人にしないたくさんの「味方」がいます。家族や友達をはじめ、チーム担任の先生・学年の先生・部活動の顧問の先生・保健室の先生・スクールカウンセラーの先生。必ずあなたを支えようとする人がいます。「自分は一人だ」と感じるときほど、周りを見渡してください。きっと、あなたのことを真剣に考えてくれる人がいます。

「学校に行きたくないな」
「家にいるのがつらいな」
「気分が晴れないな」

そんな小さな心の声でも大丈夫です。その一言を信頼できる人に伝えてください。その一言が、つらい状況を抜け出すための大きな一歩になります。

もちろん、充実した毎日を送り、「2学期も頑張るぞ!」と意欲であふれている人もいます。そのエネルギーを学校生活に活かして、仲間と一緒に盛り上げてください。

皆さん一人ひとりが安心して学校生活を送ることができるように、私たち教職員も全力でサポートします。2学期に勇気を出して大きな一歩を踏み出す皆さんを、心から応援しています。

今日は、ここに集まってくれてありがとうございます。さあ、一緒に2学期の学校生活を楽しみましょう。