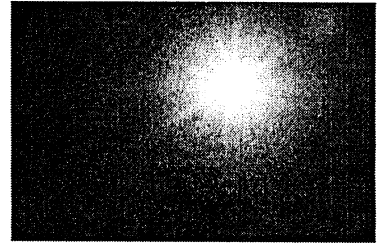


新生野中学校スクールカウンセラー 大和 誠一

夏空がまぶしく感じられるころとなりました。

日光に含まれる紫外線を浴びすぎるとシミ・しわ、皮膚がんの原因になると言われています。しかし、紫外線を浴びないと骨はもろくなり、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）をおこします。紫外線が、骨を作るための必要物質、ビタミンDを皮膚で作ります。だから、日光に当たることも必要なことなんです。



暑くなると気持ちも落ち着かなくなるのか、Sさんからこんな悩みを聞きました。最近、息子のY男のことをうとましく思うようになってきたそうです。どうしてかという、声をかけるとぶっきらぼうで、注意するとつかかってくるようになったからです。そのため、話をするのも嫌になってきています。いつの間にか、人を思いやる心をなくしたような感じです。何が原因か思い当たる節もなく、育て方がまちがったのかと不安になっています。

夫に話すと「男の子は、そんなもん。」と一言でかたづけられます。毎日、子どもと一緒にいて悩んでいると自分一人が苦しく、孤独な気持ちになります。

「反抗期」だから仕方ないとは思いつつも気になって相談されました。話す中で、気のつかなかったことが見つかって少し安心されました。

みなさんも、子育てで気になることをスクールカウンセラーに相談してみたいはかがですか。何か見つかるのではないのでしょうか。

カウンセリングのご案内

- 相談日時 基本的に毎週金曜日
6月 3, 10, 17, 24日 7月 1, 8日まで
9月は2日からあります。
午前10時～午後4時45分
- 相談場所 カウンセリングルーム(西館3階)
- 相談対象 児童・生徒および保護者
- 申込方法 事前に教頭先生か担任の先生に申し込みます。

☎ 6757-1421

生徒のみなさんへ

新学期が始まって2ヶ月がたとうとしていますが、どう過ごしていますか？

コブクロの歌に「夢唄」というのがあります。

♪夢をかなえる 一番の方法 君に教えよう

それはかなうまでやり続けること 自分を信じて♪

彼らは、この歌詞の通り、ストリートミュージシャンから見事にメジャーデビューを果たしました。

自分の夢をかなえるということは、とても難しいことです。なぜなら、かなうまでやり続けることが困難だからです。

ふつうは、途中で投げ出してしまいます。それが、普通なのです。途中で投げ出した人に「だらしない、根性がない」と言うのは間違いで、眠いののに寝るなどと言っているようなものです。それほど、途中で投げ出すことは、自然なことなのです。

一流のプロになる人の過去を研究した人がいて、プロになる条件は、

毎日、楽しんで、3時間以上の練習を10年以上すること、だったそうです。嫌がって練習している時間は、3時間の中にいれてはいけないそうです。そうやって、大谷翔平やメダリストは栄冠を手に入れたのでしょね。

凡人には無理!と、思わず言ってしまうそうですが、毎日スマホを見たり、音楽を聴いたりすることは平気でできますね。これはなぜでしょう。それは、簡単だから、楽しいから、好きだからという理由があげられます。ということは、簡単で、楽しく、好きになってやればできるわけです。

夢に向かって進むというのはプロになれなくても楽しいです。それならば、簡単で、楽しく、夢を手に入れるための一歩を踏み出しましょう。

夢に向かっての3か条

- (1) 夢に向かっての第一の目標は、自分の手の届くところに置くこと。
- (2) 夢に向かって進んでいる喜びを感じることに。
- (3) 目標が達成されるとほうびが得れること。自分で自分をほめることでよい。

「地道に、コツコツ」

できない時は、どこかがうまくいっていないからです。

カウンセラーに相談してみましょう。

