

カウンセリング通信

倉敷市立連島中学校 第14号

令和5年1月20日 教育相談



2023年ウサギ年のスタートですね。うさぎのように飛び跳ねるにかけて、“飛躍の年”とよく言われます。目の前にある垣根・ハードルを越えて新たな成長した自分を見てみましょう。そのためには“こうなったらいいなあ”と目標をもち、小さなことから取り組んでみましょう。『提出物の確認のためカバンの中の整理を毎週日曜日にする』『土日は体力作りのために10分ランニングをする』『ペットの世話や家事を1つ必ずする』など。それらの行動がルーティーン(習慣)になり、それが自信につながり、行動が変わる。そうすると人生も変わってくると言われています。小さな一歩は大きな一歩となっていっていきましょう。

「Nice My Life」 歌：大橋剛
耳を澄ましてみる風が流れていく
街行く人の早さに背中を押されても
誰もが夢を抱えて歩き続けている
遠くそして長い道を
時には涙をこらえながら
鏡に映る僕が嘘をつかないまま
本当の自分を探していく
泣きたくてつらい時も人は想うより
そんなに弱さに負けやしないさ
通り雨が晴れた空に描く Nice My Life
そんなに弱さに負けやしないさ
通り雨が晴れた空に描く Nice My Life
泣きたくてつらい時も人は想うより
そんなに弱さに負けやしないさ
鏡に映る僕に嘘をつかないまま
本当の自分を探していく
時には傷つくことがあっても
鏡に映る僕に嘘をつかないまま
本当の自分を探していく
泣きたくてつらい時も人は想うより
そんなに弱さに負けやしないさ
通り雨が晴れた空に描く Nice My Life
そんなに弱さに負けやしないさ
通り雨が晴れた空に描く Nice My Life



-----切り取り線-----

()年 ()組 ()番 名前()

<R5 1・2・3月のカウンセリングの日>

★都合のよい日にちと時間に○をして、担任へ提出しよう



1月25日(水) 2月1・8・15・22日(水) 3月1・8・15日(水)

13:30~14:00 14:05~14:35 14:40~15:10

15:15~15:45 15:50~16:20 16:25~16:55

★何か話たくなったら、水曜日の放課後、南館1Fのカウンセリングルームへ。

中学校電話番号
086-444-5268

こんにちは😊

2023年が始まりましたね。みなさんはどうお過ごしですか。今の学年も残り3か月弱、4月からの環境の変化が楽しみな人もいれば、不安な人もいるでしょう。

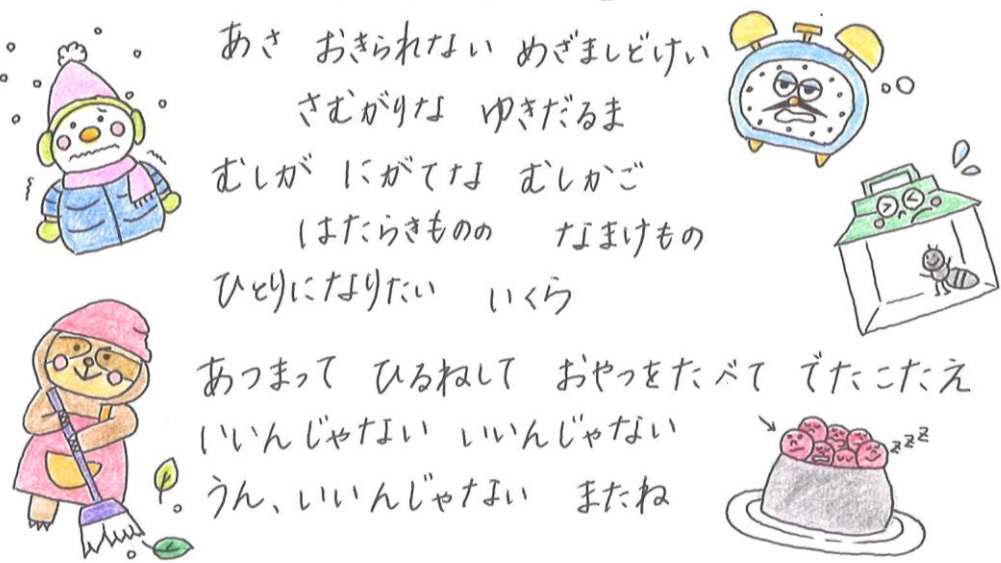
少し現実から離れてゆっくりしたい方、ただ話をきいてほしい方、その他どんなことでもかまいません、気軽にカウンセリングルームに遊びに来て下さい。

さて、私からの通信は、これが今年度最後になりますので、今回は私の好きな歌を紹介させて下さい。

「いいんじゃない」

あさ おきられない めざましどけい
さむがりな ゆきだるま
むしが にがてな むしかご
はたらきもの なまけもの
ひびになりたい いくら

あつまって ひるねして おやつをたべて できたえ
いいんじゃない いいじゃない
うん、いいんじゃない またね



これはおかあさんといっしょで使われていた歌ですが、歌詩がなんともステキなのです。登場しているキャラクターは、得意そうなことが苦手であったり、イメージとは反対だったりしています。それでも「いいんじゃない」「うん、いいんじゃない」と全肯定していますよね。誰にでも、苦手なこと、難しいことはあります。「絶対〇〇しないといけない」「どうしてこんなこともできないんだ...」等、自分にプレッシャーをかけすぎる必要はありません。できない自分、失敗した自分を、時には「いいんじゃない」と許してあげましょうね。

?に「わいぼたん」

ちなみに、この歌は2番もあります。2番もユニークなキャラクターばかりですので、気になる方はぜひ調べてみて下さい。

?が「すきなしまくま」

