



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 明石礼子

卒業生のみなさん、いよいよ卒業ですね。入学した日のことを、覚えていますか。期待と不安を抱えながら始まった高校生活。この3年間で、みなさんはたくさんの経験を重ね、悩み、迷いながらも、自分なりの答えを探してきました。うまくいった経験も、思い通りにいかなかった出来事も、その一つひとつが、確かな力となって積み重なっています。これからは、就職する人、進学する人、それぞれ新しいステージに進みます。選んだ道は違っても、自分で決めた大切な一歩です。きっと、この学校での経験がみなさんを支えてくれると信じています。

これまで面談の中でみなさんから聞いた「高校生に人気の励ましの言葉」を紹介します。

- ・「大丈夫」
短いけれど、ほっとする言葉
- ・「自分のペースでいい」
比べなくてもいい、と気付かせてくれる言葉
- ・「失敗しても終わりじゃない」
やり直せると思える安心感
- ・「そのままの自分でいい」
結果ではなく存在を認める言葉
- ・「なんとかなる」
少し肩の力を抜かせてくれる言葉



どれもシンプルな言葉ですが、つらいときや迷ったときに、ふっと心を軽くしてくれる言葉です。これからの毎日の中で、自分を励ましてくれる「好きな言葉」や「好きなこと」を、ぜひ大切にしてください。音楽でも、本でも、誰かの一言でもかまいません。自分の心が元気になるものを知っていることは、人生の大きな支えになります。

みなさんの未来が、たくさんの出会いと笑顔にあふれた毎日になりますように。
心から応援しています。