

令和2年7月27日



## 相談室からのお手紙（7月号）

愛媛県立松山中央高等学校

皆さんこんにちは。今年の梅雨は雨が降り続いて、自転車での通学は大変でしたね。皆さんは、ほとんどの人が自転車で通学をしています。雨の日はどうしても不快な気分になってしまいますね。くれぐれも安全には気を付けて学校に来てくださいね。

近所の小学生は集団登校をしています。雨の中、小さな低学年の子も大きな傘に重いランドセルと水筒を持って一生懸命に歩いています。上級生が小さなお友達を守りながら学校へ行ってくれるといいなと思います。

また、どんな大雨の中でも、地域の見守り隊の方や学校の先生方が通学路に立ってくださっていますね。高校生の皆さんもその場所を通って通学している人も多いでしょう。「あの子ももう高校生になったのね」と、地域の方々は今もずっと皆さんの通学する姿を見守り、応援してくださっています。いつも同じ時間に通るはずの子がその時間に来ないと、心配にもなるのだそうです。

皆さんは、毎日通学路にいてくださっている方々に挨拶はできているでしょうか。自転車で通り過ぎる時に、皆さんから掛けられる「おはようございます」という一言が、地域の皆さんや学校の先生にとってはとても嬉しいものです。何気なく交わされる挨拶ですが、その一言で皆さんから元気をもらい、「挨拶してくれて、ありがとう。今日、私も頑張ろう！」と思えるのです。

挨拶は「お互いを認め合う」ものです。どんな天候であっても、そこでいつも見守ってくださっている方々に感謝の気持ちを持って「おはようございます」と伝えてくださいね。地域や学校で交わされる挨拶が、ごく当たり前のものになると、もっと明るい優しい社会になっていくのではないかと思います。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

7月28日（火）・30日（木）・8月4日（火）・6日（木）・  
20日（木）・25日（火）・27日（木）

★メールアドレス

[Kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:Kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。

# 今、私たちに必要なのは、困難を乗り越える力

人生の中では挫折や失敗、逆境に直面することがあります。どのような困難にあっても、その困難を乗り越え、変化の多い時代にうまく適応していく力が求められています。そんな力を育むためのポイントをいくつか紹介します。

## ★★★★1 つながりを作る

友だちや家族とのつながりを作っておくことが大切です。人の気持ちに共感したり、痛みが分かるようになったりします。また辛い体験をしたり、傷ついたりした時に、友だちや家族が支えてくれると、心のエネルギーを補給することができます。



## ★★★★2 目標を作る



実現可能な具体的な目標を定め、こつこつ取り組みましょう。小さなことでも達成できたら、自分にできることに目を向けられるようになります。

## ★★★★3 自分を肯定的に捉える

これまで自分が困難な時に上手に対応できたことを思い出しましょう。困難を乗り越えた体験は次のチャレンジの大きな力になります。

## ★★★★4 物事を大きく捉え、楽観的な見方をする

今がすべてではなく、もっと先がある、別の手立てがあると考えられたら、辛いことがあっても人生には必ず良いことがあるという楽観的な見方ができます。



## ★★★★5 変化を生活の一部として受け入れる

人生は常に変わっていくものです。その現実を受け入れることで、それまでにはできないと思っていた目標も新しく目標としてやり直せることもあります。

## ★★★★6 自分をケアする

適切な食事、適度な運動、気分転換などで、自分のことを適度にケアすることを心がけましょう。

あなたは一人ではありません。辛い時は友だちも家族も、もちろん先生たちもそばにいます。一緒に歩いて行きましょう。