

令和6年9月3日



## 相談室からのお手紙（9月号）

愛媛県立松山中央高等学校

カウンセリングをされていて、私は「あなたは何が好き？」と尋ねることがよくあります。「自分って何だろう」「自分のことがよくわからない」と考えてしまうときに、自分の好きなものから自分自身の姿が見えてくる、自分を知るといふひとつのアプローチになります。何に心がときめきますか。大好きな物に囲まれていると心がほっとしたり、元気がもらえたりしますね。皆さんが好きなものについて話してくれるのを聴きながら、実は「あなたはどんな人？」と私は問いかけているのだと思います。

また、どんなことが好きですか。皆さんが夢中になれるものは何でしょう。好きなこと、楽しいこと、時間が経つのも忘れて集中できること、できたときに心から喜べるもの、もっと深く知りたいもっと伸びたいとあなた自身が願えるもの、失敗して落ち込んでも何度でもやり直してやり遂げられること、そんな自分を肯定ができるもの。それら経験してきたことすべてから、皆さんが歩んできた道がしっかりと見えてくるような気がしませんか。そしてそれらの時間が、これからの皆さんの未来を作ってくれるように思います。

いろいろな経験をしてみてくださいね。今の皆さんにとっては悩んだことも挑戦したことも、失敗したことも成功したことも、すべてが糧になり学びになります。一人一人が一步一步、成長していったほしいなと思います。

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）

9月 3日（火）・ 5日（木）・10日（火）・12日（木）・19日（木）  
26日（木） 10月 1日（火）・ 3日（木）・ 8日（火）

★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。なお、メールの返信は遅れるかもしれませんが、スクールライフアドバイザーが必ず返信します。



## クラウドファンディングにより届いた本

### 『フードバンクとぼく』 さく 米山けい子 え 三井ヤスシ

夏休みに、一冊の本が学校に届きました。差出人は、認定NPO法人フードバンク山梨です。明るい黄色の表紙に素敵なイラストが添えられ、読みやすい絵本になっています。差出人のメッセージです。

この本は、私たちがフードバンク活動を通して出会った子どもたちの事例から着想し、創作したものです。日本では、「他者を頼ることは恥ずべきこと」といった感覚が強く、今日明日の食べ物に困るような生活に陥っても声を挙げられない状況があります。一方で、誰もが困窮に陥る可能性があるのも事実です。みなさんに、この本を通して「見えにくい貧困」の実態を知っていただき、身近で困っている人に対して何ができるのか考えてほしいなと思います。また、助けを必要とする子がいたら、フードバンクという「温かい」場所が、社会にあることを伝えたいです。

これからの社会を創る方々に手に取っていただきたいという思いで、全国の公立図書館・高等学校への寄贈を行うためのクラウドファンディングに、この春取り組みました。集まった全国からのご寄付により、本を製作し、お届けしました。

気軽にすぐ読める本です。手に取って読みたいなと思った人は、教育相談室に置いてありますので、のぞいてみてください。

夏休み明けのホームルームで、「SNS相談ほっとえひめ」紹介チラシと「いじめ相談ダイヤル24」相談窓口紹介チラシを配布しました。

↑

この相談窓口は、保護者の方からの相談についても対応しています。

夏休み明けの9月は、楽しみな大きな学校行事がある一方、心身の調子を整えるのに時間が必要なこともあります。まだまだ暑い日は続きますが、どうか無理をせず、自分のペースを取り戻し、悩むときには、話しやすい周囲の人に相談をしてくださいね。