

カウンセラーだより 第5号

令和5年2月8日
市川市立第六中学校 カウンセリング室

毎日厳しい寒さが続いています。みなさん元気に過ごしていますか？新しい年がスタートして早くも1か月あまりが経ちました。そしてもう一つの大きな節目も近づいています。特に3年生はいよいよ卒業まで残り1か月。それぞれが自分の希望する進路を切り拓けるよう祈っています！

こころの広場のご案内

何をするといい？

1. 悩み事や不安がある人が、カウンセラーに相談し、一緒に考える
友だちのこと・クラスのこと・部活のこと・家族のことなど、どんなことでもOKです。もし相談の内容を先生や家の人に知られたくない場合は、秘密は守ります。
2. ちょっと息抜きや気分転換をして、こころの充電をする
相談が入っていない昼休みは、誰でも自由に来室して、友だちと話をしたり遊んだりして過ごすことができます。気軽に来てみてください。

いつ開いているの？

月・水・金曜日 8:45~16:30 木曜日 11:00~17:00

◆ 利用できるのは昼休み&放課後です。

開室予定日

2月					3月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
		1	2 ●★	3 ★			1	2 ●★ 予餞会	3 ★
6 ★	7	8 ★ 定例研	9 ●	10 ★	6 ★	7	8 ★	9 ●	10 ★ 卒業式
13 ★	14	15 ★	16 ●	17 ★ 卒業試験 (3年)	13 ★	14	15 ★	16	17 ★
20 ★	21 学年末試験 (1・2年)	22 ★ 学年末試験 (1・2年)	23 天皇誕生日	24 ★	20 ★	21 春分の日	22 ★	23	24 ★ 修了式
27 ★	28				27	28	29	30	31

●の日はスクールカウンセラーの山田が、★の日はライフカウンセラーの高田がいます。

今月のトピック

「どちらでもいい」

今回は、心理学の話ではなく、偶然出会ったある詩を紹介したいと思います。

『JUNONIKO』

友達は多くても少なくてもいい
本音を話せる人がいるなら
年収は高くても低くてもいい
幸せに過ごせるなら
家は広くても狭くてもいい
自分に合っているなら
モノを増やしても減らしてもいい
大切なものがわかっていいるなら
頭が良くても悪くてもいい
まわりを喜ばせられるなら
性格は明るくても暗くてもいい
個性の一つだから
化粧は厚くても薄くてもいい
自分の魅力が伝わるなら
子供は褒めても叱ってもいい
愛情が伝わっているなら
夢は小さくても大きくてもいい
叶えられるのなら
人生は短くても長くてもいい
本当に後悔をしないのなら

この詩の作者である田口久人さんは、詩人ではなくキャリアコンサルタント（これから仕事に就く人や既に仕事をしている人に様々なアドバイスを専門家）です。仕事を通して自分の人生に悩む人々と数多く出会う中で、この詩を書いたのでしょうか？

「どちらが良いのか」「どちらが優れているのか」「どちらが正しいのか」など、私たちは物事について白黒をつけてしまいがちです。そして同時に、「〇〇の方が良いに決まっている」などと最初から決めつけてしまいがちではないでしょうか？ この詩はそんな“当たり前”について考え直すことを問いかけているような気がします。

みなさんはこの詩を読んで何を感じますか？

ライフカウンセラー 高田 航

比べられないものもある。



©ポラリス/ポラリス

少し遅いですが…

【2022年印象に残っていること】

「鎌倉殿の13人」、ウタの歌、サッカーワールドカップ

【2023年の目標】

お金について勉強する(真面目な話)