



相談室だより

7月号

2022年7月6日発行

今の状態を乗り切るために、^{たんたん}淡々と…



7月になりました。4月から3ヶ月、そして、今年の前半は終わって後半に突入です。早いですね…

日々、学校に来たり、バイトしたり、やらなければならないことをするだけで1日が終わり、睡眠をむさぼっていたら、あつという間に朝になってアラームが鳴ってびっくり！

まだ眠りたいよお…なんて状態の中で、なんと、6月末に関東地方では史上最速・最短の梅雨明け。びっくりですよ！

そして、いきなり猛暑日が続いて、いくらなんでも身体が悲鳴を上げ、疲れが癒されるヒマもない、みたいな。秋を無事迎えることができるのか、不安になってしまいます。

生きているといろいろなことがありますね。生きているからこそ、です。

そうは言っても「なんでこんなことしているんだろう…」と、思ってしまうこともあります。何も考えずに昼間から食べたいものを食べて、観たいものを観て、飲みたいものを飲む、そんな時

の過ごし方にあこがれてしまいます。

「こんなことをするつもりじゃなかった」

「本当はしたくなかった」

「これじゃなくて、あれがしたかったんだ！」と今を否定する、都合の良い夢が現れてしまいがちです。

そんな時こそ、自分は何を目指して今ここにいるのか、今すべきこと、当面の課題は何なのか、そういうことをもう一度考えてみましょう。毎日決まった時間に起きて、電車に乗ったりバスに乗ったりで学校に来ることはとても大変なことです。「学校に来ること」は最低限の行動だけれど、でも、やはりそれができる人、さらに日々それ続けられる人はとても偉いし、力のある人だと思います。

しんどい時こそ**淡々と**、毎朝起きて、ご飯を食べて、学校に行って、勉強をする、ということを**淡々と日々積み重ねて**欲しいです。

私たち大人もそんな風に、過ごしたいと思います。暑い日々こそ、淡々と、ね。

○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子