2019年

スクールカウンセラー便り　4月号

県立海南高等学校
教育相談室

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！！

今年の春は、暖かくなったかと思えば「寒の戻り」。冬物のコートをクリーニングに出すタイミングがなかなか計れずにいます。その寒さのおかげで桜の花を例年より長く楽しめたのも確かです。とは言え、気候の変化にからだが追い付けずに、体調を崩してしまう人も少なくないようです。

新入生のみなさんは、環境や人間関係が大きく変化し、入学式からの慌ただしさに慣れるのに、苦労しているのではないでしょうか？　焦らずに自分の程よいペースを保ちながら、徐々に高校生活に慣れていってくださいね。

初めまして！スクールカウンセラーの上西　祐子（うえにし　ゆうこ）です。平成２９年３月に定年退職した後、スクールカウンセラーとして三年目を迎えています。海南高校は母校であり、かつて教壇に立っていたこともあるので、今でもその頃のことを懐かしく思い出しながら、勤務しています。どうぞよろしくお願いします。

イチロー選手に学ぶ

先月、米大リーグ、マリナーズのイチロー選手が、４５歳で現役を引退しました。数々の金字塔を打ち立てたイチロー選手の、技術はもとより野球に向き合う姿勢は、野球ファンならずとも、目標にしている人もたくさんいると思います。

大リーガーの平均年齢は、３０歳より若いとされます。そのなかで、イチロー選手が、「５０歳までプレー」を目標に大きな故障もなく続けてこられたのは、「一番大切なことは、試合前に完璧な準備をすること」と語っていたように、徹底した体と心の準備のたまものなのでしょう。

イチロー選手の引退となった東京ドームの試合では、八回裏、イチロー選手が選手交代でベンチに引上げた時、球場は、引退を惜しむ気持ちとこれまでの彼への感謝の拍手に包まれました。

試合後の記者会見で子どもたちへのメッセージを求められた時の「自分が熱中するものが見つかれば、それに向かってエネルギーを注ぐことができる。自分の前に立ちはだかる壁にも向かっていける」という言葉がとても印象的でした。みなさんも、高校生活の間に何か熱中するものが見つかるといいですね。

教育相談室に話に来ませんか？

学校生活を送るにあたって、不安に思っていること、勉強や進路の悩み、友達関係、家族のことなど、相談したいことがあれば、気軽に２階の教育相談室に来てください。話をすることで、自分の考えが整理できたり、自分のことを再発見したりすることもあります。「みんなの気付きのお手伝いができればいいな」と思っています。気軽にノックをしてくださいね。

カウンセラー日（当面の日程）は

４月１６日（火）　２３日（火）　５月７日（火）　２８日（火）の１３時から１７時です。

保護者の方々、先生方も是非来談して下さい。