



春の訪れをだんだんと感じることができる季節になってきましたね。みなさんそれぞれ4月に向けて、新しいスタートの準備をしている人も多いのではないのでしょうか。環境が変わると、わくわくドキドキすることもあれば、大丈夫かなと不安や緊張を感じることもあると思います。そんな気持ちの変化に対して、ぜひ試してほしいことがあります。それは、「私なら、僕なら、自分なら大丈夫」と声に出して自分に伝えることです。新しいことを始めるときは、誰だって心の変化があるもの。この合言葉を大切に自信をもって、まずは一歩。踏み出してみましよう。

新しく頑張りたいなと  
思っていること

悔しかったこと  
たくさん悩んだこと

大人になったなあ、成長したな  
あと感じることに



ふり返<sup>かえ</sup>ってみよう  
どんな一年<sup>いちねん</sup>だった？

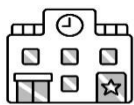


できた！嬉しい！と  
感じた出来事

もう少しチャレンジして、  
みようかなと感じること

失敗したなあと反省し  
ていること

昨年度は、どのように過ごせましたか。一年間を振り返ってみると、自分では気づくことができなかった力に気づくことができるかもしれません。思い返してみましよう。



ココロとカラダのよりどころ 保健室

## 1年間を振り返ってみました

R5.4月～  
R5.12月まで



けが

**299人**

病気

**982人**

相談

**80人**

その他

**932人**

みなさんの元気で楽しい学校生活お手伝いしたいな



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみまね。

新年度に向けて、保健室でもこの一年間を振り返ってみました。楽しかった経験もたくさん悩んだ経験も、あなたの心と体が成長するために必要だったことかもしれませんね。挑戦してきたみなさんなら、どんなことでもできるはず！どんな経験も自分の力に変えて、少しずつ歩みを進めていきましょう。



## 新しい環境で過ごすあなたへ



春は、出会いの季節です。先輩、後輩、友達、新しい先生……。これからいろんな人と出会いますね。相手のことをよく知らない段階では、すれ違うこともしばしばあります。よく知っている人でも、相手の気持ちは見えないし、わからない。よく知らない人では、なおさらです。

そこで、これから出会う人と関係性を築くあなたに覚えておいてほしいことがあります。

それは、「**考え方・感じ方は人それぞれ**」ということです。当たり前と感じる人もいるかもしれません。でも、とても大切なことです。

「友達だから、知っていて当たり前!」「友達だから何をしてもいい」と思い違いをしていませんか。

どんなに仲の良い友達でも、**考え方は違います**。あなたにとって、嬉しいこともそれは、友達にとっては嫌なことかもしれません。

相手の気持ち・友達付き合いについて、今一度考えてみましょう。



あなたが、普段関りがある人は、どんな人がいますか? 思い出してみましょう。あなたに、家族がいて、親戚がいて、小さな頃からの友達がいて、バイト先の知り合いがいて、たまに話す近所の人がいるように、あなたの周りの友達にも、**その人にしかない人間関係**があります。

だから、「友達だからいつでも一緒」なんてことはありません。でも、あなたが大切にされていないわけではありません。たまたまその時に必要な優先順位が違っただけ。寂しく感じてしまうかもしれませんが、心配しなくても、あなたの居場所はいつでもその友達のそばにあります。

出会いがあれば、別れもつきものです。これまで一緒にいた人がそばにいなくなると思うと、なんだか遠くに行ってしまうように感じて、とても寂しく感じますね。もう会えないわけではないと頭ではわかっている、心で理解するには時間がかかるものです。でも、会えない時間があるからこそ、またその人と会うのが倍も倍以上も楽しみになるものです。一緒に過ごせる時間を大切に、思い出をつくらせていきましょう。



～いつでも安心して気軽に話すことができますところがあります～

【スクールカウンセラー (SC) さんのお知らせ】

◎3月のSCさん来校日: 14日(木)、21日(木)

※予約制です。相談したい人は、人権厚生課や保健室の先生、周りのいる先生等に伝えてください。

時間帯は12時半～になります。上記以外の日時でも一度相談してみてください。

