



スクールカウンセラーだより

宝泉中学校 生徒用
令和8年 3月発行
スクールカウンセラー
丹羽 悦子

1年間、ありがとうございました

太田市立宝泉中学校の皆さん。スクールカウンセラーの丹羽です。今年度、相談室でお話したり、授業でいっしょに勉強したり、あっという間の1年間でした。ありがとうございました。今年度は、まもなく終わりますが、心身の健康に気をつけて、良い新年度をお迎えください。



3月・4月は緊張感や不安感が高まる？

慣れた学級担任や友達とわかれて、新年度をむえる3月・4月は、緊張感が高まったり、不安感が大きくなったりするものです。誰もが感じることでですから、大丈夫です。緊張感や不安感がある時は、なるべく楽しいことや「こうなればいいな」という期待・願いをもつとよいでしょう。なるべく良いことを考えるようにすると気持ちが楽になります。リラックスした気持ちで、あたらしい学年をむかえてください。

「元気をもらえる言葉」について

平野歩夢選手は、みなさんも知っていると思います。ミラノ・コルティナ五輪スノーボード男子ハーフパイプで7位でした。

平野選手は、15歳で出場した14年のソチ五輪で銀メダルを獲得しました。日本スノーボード界初メダルとともに、冬季五輪の日本人最年少メダルの快挙でした。18年の平昌五輪でも銀メダルを獲得し、22年の北京五輪同種目で金メダルを獲得しています。

実は、今年1月17日のW杯第5戦で転倒し、骨盤の右腸骨など複数箇所の骨折とヒザ等の打撲を負いました。スポーツ選手にとって、ケガを負うということは極めて厳しいコンディションでしたが、不屈の精神で出場を果たしました。五輪本番では、痛み止めを飲んで強行出場し、二連覇は逃しましたが、命がけで挑む姿は多くの感動を私たちに与えてくれました。

2月17日のインスタグラムを更新し、「最後は、もう人間をやめていましたが、行くも地獄引くも地獄の紙一重の世界で改めて命ありきだなと生きている事に感謝せざるをえない気持ちを痛感しました」と満身創痍で挑んだ胸の内を明かしていました。

今回大会は、金メダルの連覇を期待されていましたが、過酷な状況下で出場し、7位だったことは金メダルにも劣らない素晴らしい順位だったと思います。結果が出なくても努力を続けることは、本当に重要なのだと考えさせてもらいました。皆さんはどう感じますか？

元気をもらえる言葉

「辞めないことの先に自分に何かが返ってくる。」
という言葉は、結果が出なくても努力を続ける重要性を伝えて
います。今回大会の
「生きてて良かった」
という言葉は、命がけの挑戦の尊さを物語っています。
平野 歩夢選手の言葉より



気持ちを新たに、心身共に健康で新年度を迎えてください。