



スクールカウンセラー だより

宝泉中学校
生徒用
令和4年9月発行
SC 丹羽



2学期がスタートしました

夏休みが終わり、2学期が始まりました。心も体も元気で2学期をスタートできましたか？

コロナの感染が心配ですが、皆さん1人1人が、持っている力を十分発揮しきれるように力になりたいと思います。何かありましたらスクールカウンセラーに相談してください。

ここに紹介した詩は、中学2年生の女の子が書いたものです。いつも面談をしています、ある日書いて見せてくれました。とても心を揺さぶられる詩なので、同じ中学生の皆さんに、匿名で紹介しても良いか了解を得て、掲載しました。

逃げる

逃げることは悪いこと
そうではない
逆に
辛くなれば**逃げて**いい
たくさん逃げなさい
だって
逃げた先には
必ず何か**が**待っている
その何かを探しに行く
ということは
逃げるということ
逃げる
良い言葉だよ
逃げぐせなんて
たくさんつけちゃえ
たくさんたくさん
泣いて逃げて
どんどん泣けばいい
どんどん逃げればいい
だって
新しいものを見つけに行く
第一歩なのだから



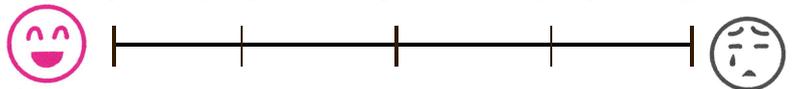
※太字は、着色されていました。本人に理由を聞くと「とても良い言葉だから・・・」と話していました。

こころのスケール、やってみましょう

夏休み明けの自分の「体調」「頭」「心」「やる気」について確認してみましょう。「どんな調子かな」と自分に聞いてみて、スケールに書き込んでみましょう。

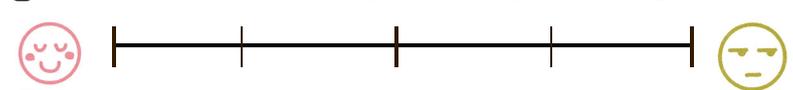
体調

よい まあまあ ふつう いまいち 悪い



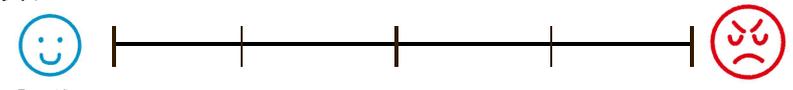
心

スッキリ まあまあ ふつう いまいち 重い



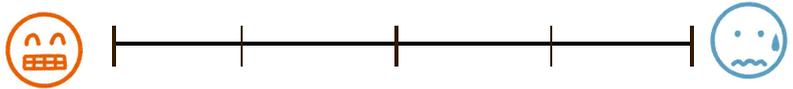
頭

ニコニコ まあまあ ふつう いまいち イライラ



意欲

いっぱい まあまあ ふつう いまいち 無気力



早く2学期の学校生活に戻れるよう、スケールが向かって右よりの人は気軽に相談してください。金曜日には、来校していますので、希望の場合は担任の先生に伝えてください。

