

ハートメール



2024年11月
福井市足羽中学校
スクールカウンセラー 川上直子

季節外れの暑さからようやく季節が移り変わり、朝夕随分と寒くなってきましたね。福井県ではインフルエンザ感染の流行期に入ったようですが、皆さんの体調はどうですか？睡眠や食事など望ましい生活を心がけ、実りある時間を過ごしてください。

今回は、「自己理解」について考えてみましょう。

自分のことを考えるとき・・・

自分のことを理解するということは、自分の長所や短所、得意なことや苦手なこと、家族や将来など多方面から自分とはどんな存在なのかと考えることです。その過程で、自分の嫌な一面を見ることもあります。また、周囲の思いと自分のイメージが違うこともあります。



そのため、苦しんだり、イライラしたりすることもあるかもしれません。その中で悩みながら、自分とはどんな存在で、どうすることがよいのかを考えます。ときには一人で悩むこともあります。一人で悩んでいた場合、一つの考え方にこだわってしまい、他の見え方や考え方に気づかないこともあります。もし、迷ったときには他の人に相談することがよいでしょう。

そこで大切になるのは、一緒に考えてくれる人の存在です。友だち、担任や部活の先生、カウンセラー、そして一番身近な親もその一人です。いろいろなことに悩みながら自分を考え、自分を知る時期です。それが心の成長に繋がっていくと思います。

誰にでも強いところや弱いところはある・・・

自分のことを考えていくと、得意なことや苦手なことが見えてきます。うまくいっているときはいいのですが、うまくいかないとき、劣等感を強く持ってしまうこともあります。何をやってもうまくいかず、自分はだめな人間だと思ってしまうこともあります。でも、人は強いところや弱いところがあって当たり前ですし、それが一人一人違った個性になるわけです。大切なのは、誰にでも苦手なことや、弱いところはあるけれど、同じくらいに得意なところ、強いところがあるということです。



劣等感が強くなると、自分のよさが見えなくなってしまいます。自分にしかない個性として、強い部分やよさを考えてみるのも必要かもしれませんね。



☆11月のスクールカウンセラー来校日☆

1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金) 29日(金)

相談の申し込みは、担任または教育相談担当の川崎教諭までお問い合わせください。