



相談室だより

令和7年2月12日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室 No.11



冬本番の中で、それぞれのバレンタインデー

節分・立春が過ぎ、暦の上では「春」になりましたが、まだまだ冬の真っ盛り。そんな中2月14日はバレンタインデーですね。ローマ帝国時代の皇帝は、戦地に向かう兵士の士気が下がらないよう結婚を禁じていましたが、「司祭ヴァレンティヌス」は密かに結婚をとり行っていました。皇帝に背いた彼が処刑されてしまった日が本来の2月14日で、愛の大切さを説いたヴァレンティヌスにちなみ、「ヴァレンタインデー＝愛の日」となりました。でも「好きな人にチョコを贈る」という文化は日本発祥の独自のものです。

お店にはたくさんのチョコが並び、手作りする人もいますよね。渡したい相手も異性だけではなく、友だちや推しへのチョコだったり、最近では男子からも渡したり、あるいは全くスルーだったり……。一方で受け取る側としては、好きな相手からもらえるかが気になったり、とにかく家族以外なら誰でもいいから欲しかったりと、いろいろな感情が生まれる日ですね。（私の昔話は、また相談室で…。）

誰かを好きだと想う気持ちは、人にパワーを与えてくれると思います。想いが叶うこと以上に、今の皆さんにはそれが大切かもしれません。両思いになりたいけれどどうしたらいいだろう、相手の気持ちがわからない、相手を傷つけることをして嫌われたかもしれない、などいろいろな思い悩みながらも、「相手にふさわしい人間になろう」「勉強や部活や受験や毎日の生活を頑張ろう」というように、好きという気持ちを「自分を向上させるパワー」にしてください。皆さんが成長した先に、きっと幸せが待っていると信じて！

さて、1年生2年生は残すところ、あとは1年間の締めくくりの学年末試験と三送会ですね。3年生は受験まっただ中！笑顔の卒業式を迎えるためにあとひとふんばりです。合格が決まった人はこれから受験する人を支えてあげてね。また引き続き感染症予防を忘れず、くれぐれも健康に気をつけて過ごしましょう。

すてらと相談室は毎日開室しています。すてらは朝8時半から14時（1時間目～4時間目、午後は相談員が引き継ぎ）、相談室は11時から16時（3時間目～6時間目）です。また毎週木曜日にはスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、2月20日（木）にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。

コーピング（ストレスから自分を助けるための方法）のお話

今回は誰かとつながるコーピングについてです。一番大切なのは最初に、「自分の心をひとりぼっちにしない」と心に決めることです。自分には誰もいない、だれも信用できない、と決めつけてしまうことは自分をいじめているようなものだからです。その上で次のことを実践してみましょう。

- ① ちょっとした顔見知りや思い浮かべる。（店員さん、近所のあいさつする人、おまわりさん、野良猫など…自分が社会的ネットワークの中にいることを感じましょう。）以下の②③でもやってみよう！
- ② 好きな人、好きだった人、あこがれの人、推しの人…過去や現在、現実、メディア、何でもOK
- ③ 好きなキャラクター、ペット、ぬいぐるみ…自分がかわいがっているものに囲まれているイメージ。
- ④ つらいときは、助けてくれそうな専門家や機関を探しまくりに、情報をノートやスマホに記録する。たくさん集まるとそれだけで「助けてもらえそう」と思える。相談室やカウンセラーさんもありですよ。
- ⑤ 本当に困っていたら、相談の予約をしてみよう。相談すること自体が大きな自分助けです。実際に相談できたら、一歩踏み出せた自分をほめよう。結果に満足できなくても、相談力がついていきます。
- ⑥ 危険と判断した相手には近づかない。世の中には残念ながら危険な人もいますので、用心してください。