

スクールカウンセラー便り

05-9号

大社高校

R6. 2

スクールカウンセラー 小林りょうすけ

ごあいさつ

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラー小林です。気付けば1月が終わっていましたが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。小林はと言えば、今月、4年ぶりに県外へと出かけます！

さてさて、まだまだ寒い日が続きます。いろいろなものを豆で追い払いながら、「健康第一・ガッツ第二」でいきましょう！！



↑ 便り作成中の小林 ↑

2月、3月の来校予定日

2月19日(月) 午後

3月11日(月) 午後

相談の受け付け

生徒のみなさん、保護者の皆さま。些細に思えることこそ重要だったりします。何かありましたら、遠慮なくお話に来てください。申し込みは保健室までお願いいたします。

スクールカウンセラー小林のひとりごと

「私のことは嫌いになっても、KRDのことは嫌いにならないでください！」

友達や先生や家族だって、常に私のことを考えてくれているわけではない。私ですら、私のことを考えず、他人や世の中のことを考える時がある。でも身体は、常に私のことだけを考え、常に私のことを守ろうとしてくれている。



それなのに私は、そんな身体の言うことなんか聞かず、ずいぶん好き勝手に、身体に負担をかけて生きてきた。

身体はいろいろなメッセージを私に送ってくれている。

「お腹がすいた」「お腹がいっぱい」「のどが渴いた」「眠りたい」「疲れた」「休みたい」でも、何かしら理由をつけ、言い訳を作り、

「遊びたい」「人から良く思われたい」「やらないといけないことだから」

「人のため」「世の中のため」「将来のため」「仕事だから」

そのメッセージを無視してきた。

これからは、たまには身体の言うことを聞いてあげよう。

そうすれば、身体も私の言うことを聞いてくれるだろう。

身体は私の奴隷ではないし、私は身体の家来ではない。

私と身体は一運托生。

好きだろうが、嫌いだろうが、離れることのできないパートナー。

話し合い、互いを尊重しながら、ぼちぼち付き合っていきますか。