

『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC） 秋山邦久・浅沼知一・伊勢谷凡子・上村佐知子・
佐々木百合・佐藤さゆ里・濱田拓・三浦奉宣・佐川利沙（文責）

【2017年がやってまいりました】

昨年はたくさんの方にお世話になりながら1年を無事に締めくくることができました。ありがとうございます。今年も努力しますので、どうぞよろしくお願いいたします。



今年はどうな1年になるのでしょうか…皆さんは何か目標を立てましたか？私の目標は、シンプルですがやはり”心身ともに健康に”ですね。昨年よりも笑って明るく過ごせるといいなと思います。

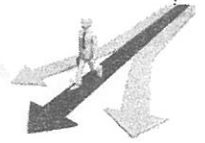
【毎日が楽しくなる言葉】（引用：PHPのびのび子育て2月増刊号 人生をひらく100の言葉）

“時には断ち切ることの強さを”（下重暁子）

「どこかで何かを断ち切らねば、自分なりの生き方は生まれません。自分の時間は創り出せない。人間あれもこれも出来るほど、器用ではないし、一人一人に許された時間には限りがある。

その中で何をとり何を捨てるか。自分にとって大切なのはどれで、必要ないのはどれか。考えてみれば毎日がその選択の連続である。」

ふと読み返し、大事なことだと再認識した言葉です。人にとって1日は24時間。この時間の中で、眠ったり食事をしたり、勉強したり遊んだり…。子どもだからできること、大人になってからできること、その時にしか楽しめないことがあるように思いませんか。しかし、あれもこれもやりたいと手を伸ばしたり、誰からも好かれるように振る舞ったりすることって、難しいですし、疲れてしまいます。じゃあ全部諦めるということ？そうではありません。今楽しめることに熱中することも大事ですし、将来のために今の内に頑張らなければいけないこともあるでしょう。限りある時間の中で、何が大切なことなのかを見極めて、取捨選択していくということです。自分らしく生きることの大切さや、苦手なことから逃げてばかりはいられないということを考えさせられる気がしました。



【カウンセリングについて】

昨年同様、カウンセリングルームにて、皆さんの来室をお待ちしております。友だちとのこと、部活のこと、勉強のこと、家族とのこと、進路のことなど、どのようなお話でも構いません。心に引っかかっていることや不安なこと、悩んでいることはありませんか？それ以外でも、楽しかったことや嬉しかったことも大歓迎です。秘密は守りますので、ご利用はお気軽にどうぞ。よろしくお願いいたします。

2月カウンセラー出務日時（予定）

角館中 2日(木)13:30~16:30(佐川)
9日(木)13:30~16:30(佐川)
16日(木)13:30~16:30(佐川)
23日(木)13:30~16:30(佐川)
神代中 10日(金)13:30~17:30(濱田)
20日(月)13:30~17:30(濱田)
生保内中 9日(木)12:00~17:00(三浦)
西明寺中 3日(金)13:30~17:30(濱田)
24日(金)13:30~17:30(濱田)
桧木内中 8日(水)13:00~17:00(濱田)
22日(水)13:00~17:00(濱田)

角館中	TEL: 53-2411
(担当: 佐々木 充先生)	
神代中	TEL: 44-2110
(担当: 菅 教頭先生)	
生保内中	TEL: 43-1181
(担当: 木元 教頭先生)	
西明寺中	TEL: 47-2626
(担当: 布谷 教頭先生)	
桧木内中	TEL: 48-2330
(担当: 三浦 明美先生)	
北浦教育文化研究所: 43-3387	
(担当: 浦山先生、鈴木先生、米澤先生)	

右記の先生に電話で直接申し込むか、担任の先生等を通じての申し込みも出来ます。