

相談室だより

令和2年10月 NO.8
千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草伸之

充実の夜長！

10月を迎え秋本番、日もだいぶ短くなりましたが、この時期は暑くもなく寒くもなく、勉強をするにしてもスポーツをするにしても、また、何をやるにしても気持ち良く快適にできますね。

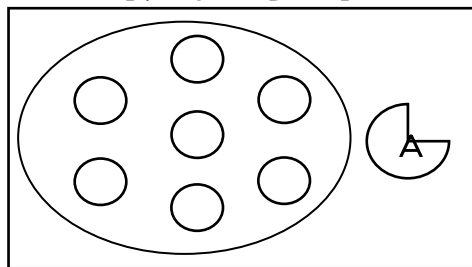
さて、学校では学習や部活動が充実する時期でもあります。3年生は受験に向けてスパートの時期、1、2年生は、学習や部活動等において、それぞれの目標に向かって頑張る時期ですね。

一方で、この時期は夏の疲れが身体や心に表れる時期でもあります。身体が重い、だるい、朝起きられない、学校に行きたくない、友人との会話が辛い、勉強の調子がでないなど、心配事や不安も出てきます。そんな時、そのことを誰かに話すことで気持ちが楽になったり、すっきりしたり、落ち着いたりすることもあります。学校にはスクールカウンセラー（SC）もいますので、ぜひ活用してください。

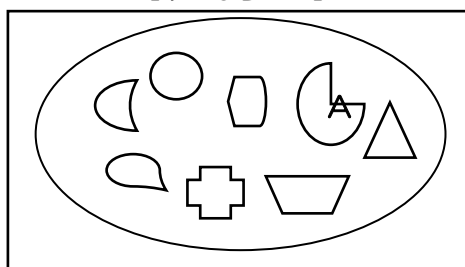
【みんなとちがう】と【みんなちがう】

「みんなとちがう」と「みんなちがう」、この2つの言葉はとてもよく似ています。違いは「と」が「ある」と「ない」の違いだけです。では、意味合いはどう違うのでしょうか？

【みんなとちがう】



【みんなちがう】



- 「みんなとちがう」は、○は同じ仲間、Aは、形が違うから仲間ではない、と考える。
- 「みんなちがう」は、皆それぞれに形が違う、形に関係なく皆仲間、と考える。
- * あなたは、どちらが過ごしやすいですか？

大坂なおみさんが全米オープンで優勝し、あらためて、人種差別の問題についても考えさせられました。人種、性別、信条、外見、学歴、職業など、また、身近な事柄では、性格の違いや感じ方や表現の仕方、好きなことや嫌いなことなど、それぞれに「みんなちがう」は、当たり前なことなのに、「みんなとちがう」を理由に、差別や偏見、いじめや仲間外しをすることは、とても悲しく残念な対応で、楽しく賢い対応ではないですね。

もう一度、自分と仲間とを見つめ直し、自分と同じところ、違うところを確認し、「みんなとちがう」は当然、「みんなちがう」が、当たり前の社会、学校にしたいですね。

●10月のカウンセラーが来室している日：水曜日 午後

◎10月＝7日（水）、14日（水）、21日（水）、28日（水）14:00～18:00に来校しています

*保護者の相談 ☎043-251-6245

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆