

相談室だより

平成28年10月号

狭山市立中央中学校
さわやか相談室 ☎2959-9591
月・火 10:00~16:00
水・木・金 9:30~15:00

さわやかな秋晴れの空。これから紅葉が見ごろでしょうか。
体調などくずさぬよう健康管理をしっかりと整えましょう。

「自分」って何だろう・・・??

中学生はおとなへの入り口です。自分自身を意識し、とても気にするようになります。「自分」の中に別の「自分」がいるような気がしたり、昨日とは違う「自分」になっていくような気もします。また、まわりの大人たちも『もう大人だから』『まだ子どものくせに』と ところどころ変わります。たしかに成長して子どもの時とは違ってきただけでも『大人の自分』も『子どもの自分』もどちらも「自分」だから、ずっとつながってきたはず。

「自分」はだれだっけ? 「自分」は何をしたいのか。 「自分」はどうする??

というように自分自身と はぐれるわけにはいかないのです。

そこで「自分」としては・・・と心の整理をしようと思います。でも、その答えはいくつあってもいいのだし、他の方法や答えを探したりしながら自分づくりは一生続くので、あせらず ゆっくり「自分」と向き合い「自分」と付き合ってゆきましょう。もし一人で悩んでしまったのなら さわやか相談室に話しにきてくださいね。

「自分で決めたこととは意外と実行できる」と最近私は感じています。「いやいや、計画通りに勉強(自主トレ、早起きなど)できません」と言う人もいますし、それは、行動する前に「めんどうだな」と思い、つい、行動していないからではないでしょうか。四の五の言う、とにかく行動していきましょう。「自分で決めた→行動する→できた!」の作戦、積み重ねが「自信」につながっていくと思います。

相談支援員 南川