

カウンセリングルーム だより



スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 堀江 綾

カウンセラーは月曜と金曜にいます。
保護者の方もお気軽にどうぞ。電話相談もできま
すので、まずはご連絡ください。



「夢は北極星、目標は電信柱 ～夢は大きく、目標は小さく～」

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生も進級おめでとうございます。
心機一転です。この一年、自分にとっていい時間になっていくことを期待しています。
ところで、「夢は北極星、目標は電信柱」って???

これは精神科医の神田橋條治先生のことばです。以下抜粋します（一部省略、改変）。

『夢と目標は違う。夢は大きく、目標は小さく。夢はたとえば北極星のようなもの。北という方向がどちらかを私たちに知らしめてくれる。もし北極星がなかったら、たとえば航海をしているときに、船は方向を見失ってしまうだろう。北極星があれば、方向を見失うことなく、目的地に着くだろう。夢を近くに持っている、逆にまずい。北極星は遠いところにあるから、いつも北を示してくれるのである。夢を近くに置くと、少し立ち位置が変わっただけで、夢の方角がずれてしまう。だから夢は大きく、遠くに。それに対して、目標は小さく。到達したことがわかるもの。例えば、歩いているときの電信柱のようなもの』



『夢』は空を見上げた時に遠くで輝いて見えるイメージです。これで自分の歩く方向がわかります。そして『目標』は小さく、すぐそこに見えるイメージです。遠くの夢を見て「あっちの方に歩いていけばいいんだ」と方向を確認したあと、足元、目先に視線をもどして「ひとまず、あそこの電信柱まで歩いてみよう」と、今よりちょっと先にある未来の場所に目標（ゴール）の旗を立ててみてください。目標の決め方は、歩いた分だけ近づいたことが実感できるような、『小さくて簡単なもの』がいいのです。まずは「一歩」踏み出してみましょう。

もちろん、夢がまだ見つからない・わからないという人もたくさんいます。また、目標への一歩がなかなか踏み出せないこともあります。そんな「困った」時は、誰かに話してください。学校にはカウンセラーもいます。皆さんが安心して自分の「一歩」を歩んでいくお手伝いができればうれしいです。1年間、どうぞよろしく
お願いいたします。



(スクールカウンセラー 岡田)

生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は「まだいいか」「このくらいのことで」と思わずに。
小さなことで構いません。気軽に相談を活用してください。



【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕実子先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。

【保護者の皆さまへ】

保護者の方は電話でのお申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

【連絡先】 ☎：027（352）3460（健大高崎高校 事務室）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15～17:00

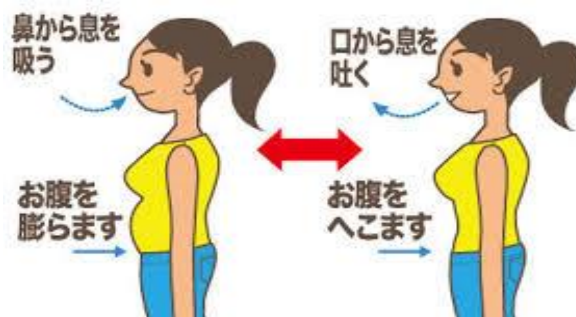


誰かに話すだけでも気持ちが少し軽くなります。お気軽にご利用ください。

◇気持ちを切り替えたい時に…



散歩で気分転換♪



不安や焦り、イライラを感じたときは腹式呼吸を
息を吸うときはおなかを膨らませて
吐くときはおなかをへこませる(10回を目安に)