

七尾中学校の皆様へ



スクールカウンセラーだより

Vol. 9

新しい年を迎えた途端の大地震、本当に驚きましたね。そしてその後続く不自由な日々。まだまだ元通りの生活に戻れないおうちも多いことと思います。また、以前と同じ日常に戻ったように見えても、心の中まで元通りとはいきません。

言葉に表しにくい不安やストレスから抜け出すための手立てについては、他のお便りなどで紹介されています。ぜひ参考にしてください。

私からは、元気を取り戻してほしいという願いを込めて、有名な人たちの言葉や歌詞を紹介したいと思います。



悲しみに出会ったら
自分より深い悲しみを持った人を見つかるのだ。
すると悲しみが薄らいでいく

ナポレオン・ヒル（作家）

強がりなんか
いうことないよ
やせがまんなど
することないよ
だれにえんりよが
いるもんか
声をかぎりこ
泣くがいい
ただひたすらこ
泣けばいい
相田みつを

セリーナ・ウィリアムズ（テニス選手）

私はどんなことでも、負けるのが嫌い。でも、勝つことよりも挫折（やせつ）から学ぶことの方が多いいんです

ほら、顔あげ少し笑って そりゃ色々あるよ 解るって
思い通りの story とは行かないけれど
誰も明日は来るって！ 待ってくれない 時は過ぎ去って
あなたに 今見える未来から 目そらさずに
意味の無い事は 何一つ無いって気がすんだ
思い切りやり抜いたら 気持ちハレバレ！
振り返れば ほら見えるだろう？ 歩んだ道のり
恐れずに次の一歩 ほら 踏み出せ！！
君が開くその目の前に 明日の自分は見えていますか？
新しい扉のその先に きっと出逢える 『次の自分』に
Greeeen 「扉」

みなさんも、元気の出る言葉があったら教えてくださいね。

今年もよろしくお祈いします。スクールカウンセラーは火曜日・金曜日の午後、学校にいます。