

相談室だより 第5号

なごみ

令和6年11月7日
愛知県立津島高等学校
保健相談部

「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。」

このセリフを聞いたことがありますか？Jamさんという人が2018年にサンクチュアリ出版から出した本のタイトルです。みなさんは、自分や誰かの発言や態度に後悔したり、悲しくなったりしたことはありますか？「今日の私のあの言い方は、あの子はなんて思っただろう」とか、「さっきのあの子のあの発言、私のことが嫌いだからかな？」とか考えたことはありませんか？悩んでしまったときは、この言葉を思い出してください。「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。」

みなさんが相手のことで悩んでいても、相手はたいてい何も気にしていません。呑気にパフェとか食べています。相手が呑気にパフェとか食べているのに、自分だけ悩んだり苦しんだりするのはもったいないです。悩んだり苦しんだりするより、みなさんもパフェなどおいしいものを食べ、楽しいことをしてください。

このような、少し心が軽くなりそうな内容が、マンガを交えて載っているので読みやすいです。辛くなったときは一人で悩まず、本を読んだり、忘れて楽しいことをしてみたり、誰かに相談してみたりしてくださいね。

先生達も、なごみルームも、スクールカウンセラーさんもみなさんのことをいつでも待っています。

スクールカウンセラー(心の専門家)が来校します

立松容子先生(臨床心理士)

スクールカウンセラーへの相談を希望する人は、保健室または担任に声をかけてください。

来校予定日	10月10日(火)	10月22日(火)	11月12日(火)	11月26日(火)
	12月17日(火)	1月14日(火)	3月4日(火)	3月11日(火)

相談希望ポストが設置してあります

誰かに相談したいけれど、なかなか相談に行けない…という人は、右の相談希望用紙をポストに入れてください。相談担当の先生が時間や場所を調整して、相談できるようにします。用紙をポストに入れたら、こちらから連絡しますので、少しお待ちくださいね。相談希望ポストと用紙は、相談室の前にあります。

