相談室だより　第10号

なごみ

令和８年２月19日
愛知県立津島高等学校
保　健　相　談　部

あなたらしさを大切に ―― *We value diversity.* ――

diversity：多様性

学校で過ごしていると、自分と周りの人の「感じ方」や「選び方」、「ふるまい方」が少しちがうなぁ、と感じることはありませんか。例えば…

人前で話すのが得意な人もいれば、静かに考えるのが好きな人がいる
数学が得意な人もいれば、絵を描くのがうまい人、運動で力を発揮する人がいる
物事の捉え方や感じ方、ストレスの感じ方も人それぞれ
育ってきた環境や家庭の事情、毎日の生活習慣もそれぞれ違う
そして、どんな表現や装いが自分らしく感じられるかなども違うかもしれません。

これらはどれも、「正しい」か「間違っている」かを決めるためのものではありません。そして、優劣をつけるためのものでもありません。では、この「ちがい」は何でしょうか？

次の金子みすゞさんの「わたしと小鳥とすずと」を読んでみてください。

わたしと小鳥とすずと

わたしが両手をひろげても、
お空はちっともとべないが、
とべる小鳥はわたしのように、
地面(じべた)をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすっても、
きれいな音はでないけど、
あの鳴るすずはわたしのように
たくさんなうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。

金子みすゞ童謡集　わたしと小鳥とすずと　JULA出版局

この「ちがう」部分が、あなたがあなたであることを示す大切な「あなたらしさ」であり、ひとりひとりがもっている大切な「その人らしさ」だと思います。でも時には、周りと自分を比べて不安になったり、自分の気持ちが「みんなとちがう」ように感じて胸が苦しくなったりすることもあるでしょう。そんなときは、思い出してください。

～みんなちがって、みんないい～

あなたの「あなたらしさ」も、誰かの「その人らしさ」も、そのまま大切してくれることを願っています。

相談日(なごみルーム)があります

言葉にならないモヤモヤや、人には言いにくい気持ち、どう伝えたらよいか分からない不安など、そのままの「あなたらしさ」をもって相談室に来てみませんか。話すのが難しければ、メモや絵、短い言葉だけでも大丈夫です。相談室でお待ちしています。

相　談　日	2月26日(木)	昼休み12:40～13:10	3月16日(月)	昼休み12:40～13:10

上記以外の日時に相談したいときは、保健室に声をかけてくださいね。相談日時を調整します。

スクールカウンセラーが来校します

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	3月13日(金)	午後のみ