

# 教育相談だより

教育相談室 令和5年12月

気づいてみたらもう12月、師走です。師が走ると書いて師走、先生(師)が走ると書いて師走、先生方も走り回ってますよね。(由来としては、かつては冬の季節、僧侶を招いて読経などの仏事を行う家が多かったため、お坊さんが東西に忙しく走り回ることとなり、「しがはせる」から「しはす」になったといわれています)

皆さんにとって12月はどんな月ですか。私は12月、師走が学生の頃からとても好きなんです。私の大学生時代はいわゆるバブル、という時代で、世の中自体が常に高揚感の中にあるみたいな時代でした。その高揚感に輪をかけて12月は浮かれていました。でもただ浮かれているだけでなく、浮かれる中にも楽しさがあふれていたように思います。バブルがはじけてから失われた30年といわれます。バブルを体感した者としては、少々物足りない感が否めません。でも水戸商業高校の皆さんは学校生活を楽しんでいるように見受けられます。まずは今を楽しむ、良い年末をお過ごし下さい。12月号では1学年主任、塚田 浩幸先生に寄稿して頂きました。

◆スクールカウンセラー 人見健太郎先生 来校予定

期日 1月 15日(月)、22日(月)、29日(月)  
2月 5日(月)、19日(月)、26日(月)  
時間 8:50~11:50



※予定です。期日の変更、時間の変更等があるかもしれません。

場所 教育相談室(1号館1F保健室の隣)

○相談したいときは

- ①担任や教育相談係に伝える。
- ②学校に電話を入れて予約する。(電話029-224-4402)

\* プライバシーは守りますので、安心して利用して下さい。

クラスマッチや修学旅行も終わり、今年も残すところあと僅かになりました。この時期は寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。皆さんは、風邪やインフルエンザに気をつけてくださいね。

さて、今回は思春期の悩みについてお話ししたいと思います。思春期は悩みがあるのは当然です。自分の身体や心に変化していくことに戸惑ったり、周りとの関係に悩んだり、将来に不安を感じたりすることは、誰でも経験することです。悩むことは、自分を成長させるために必要なことです。悩んでもいいのです。しかし、悩んでもいいということは、悩みを解決しなければならぬということではありません。悩みには、すぐに答えが出るものもあれば、時間がかかるものもあります。また、答えがないものもあります。悩みに対して、結論を出すことを求めすぎると、自分に無理をしてしまったり、他人に期待しすぎたりすることになります。それは、かえってストレスを増やしてしまうことになります。

私も思春期の頃は色々な悩みを抱えていました。例えば、人間関係で悩んだり、努力したことが自分の望むような結果に繋がらなかったり、勉強に行き詰まったりしました。その時は、どうしたらいいのかわからず、苦しんでいました。しかし、今振り返ってみると、その悩みは自分の成長の過程であったと思います。その悩みを経験することで、自分に少しの自信を持つことができたり、人間関係の大切さを学んだり、努力することの意味を知ることができました。大人になると気が付くことは多々あるものです。

皆さんも、思春期の悩みは自分だけではなく、多くの人が共有するものであると知ってください。そして、悩むことを恐れずに、自分らしく生きてください。もちろん、一人で抱え込まずに、信頼できる人に相談することも大切です。水戸商業の先生方は、皆さんの悩みに寄り添って話しを聞いてくれます。気軽に声をかけてくださいね。共に悩み、共に成長していきましょう！

1学年主任 塚田 浩幸