



令和5年2月
港区港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

寒い日が続いています。みなさん、体調管理はうまくいっているでしょうか。季節性の花粉症やインフルエンザも流行っているようです。どうぞ身体に気をつけて元気に過ごしていきましょう。

今日は「葛藤と成長」についての話です。

朝起きて「なんだか学校へ行きたくないなあ」「でもやっぱり友だちと会って話をしたいなあ」と反対の気持ちが出てくる時があります。これを「葛藤」と言います。親に対して甘えたい気持ちもあれば、心配をするな、世話を焼くな、という気持ちもあります。どちらか1つにすると、「親とベタベタおしゃべりしている私」と「全然親と口をきかない私」が入れ替わることになります。その2つの気持ちは、本当は両方あるはずです。自分の中で反対の気持ちが出てきたとき、「いろいろな気持ちがある。どれも私」と「葛藤」を認められると良いですね。「葛藤」を認められるということは、「自分を観察できる力」があるということなのです。その能力に勝るものはないほど、大切な力です。その「葛藤」を口に出して言えるとさらに良いですね。それを言えると周りの友だちや家族や先生も一緒に悩んでくれることがあるでしょう。最終的にどう決断するかは自分次第ですが、その「葛藤」をちゃんと感じて、言葉に出すことができるのは成長のあかしなのです。

“こころ”のサポーター部屋のご案内

場所: 港南中学校校舎 2 階 (職員室後方ドアの前)
開いている曜日: 火曜日・木曜日 10:00~
電話での相談も受け付けています (火曜・木曜)

保護者のみなさまへ
午後の授業時間だと相談室が比較的空いています。

★ご予約は下記に★
職員室代表電話番号: 03-3471-0238 (副校長・学年担当)
“こころ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100 (火・木)