



2023年癸卯(みずのと・う)の年。飛躍の年へ。

「卯年」飛躍の年です! ~自分自身を勇気づけ、まずは動いてみよう!

中国古来の暦のつけかたで「十干十二支(じゅっかんじゅうにし)」があります。十干(5)と十二支(12)の組み合わせが60通りあり、生まれた年の十干十二支が一巡した60歳を「還暦」と呼んでいます。2023年(令和5年)は、十干は「癸(みずのと)、十二支は「卯(う)。

「癸」は十干の10番目の文字で物事のはじめと終わりを表したり、種子が芽吹くまえの状態をさすとされています。また、「卯」も、「うさぎ」年のことですが、もともと「茂」という字が由来だそうで、この字も「春の訪れを感じる」という意味です。漢字の形状から「門が開いている様子」を連想し、「門を飛び出る」という意味もあるとか。今年は「実を結び、門を出る」「いままさに実力をつける」。今年卒業を迎える3年生や、新たに何かを実行しようと思う人には最適な年ではないでしょうか。

前回の第4号では「自分軸での行動!」という内容を掲載しましたが、新年を迎えてどのような目標や希望をもったのでしょうか。新型コロナも、厚生労働省指定2類相当感染症から5類のインフルエンザ相当の対応に引き下げられそうですね(5月から?)。いままで何かと我慢を強いられた私たちですが、ようやくトンネルの先が見えてきたような気がします。

3年生は**卒業**を目前に、進路先に向けての準備真っ最中でしょうか。学年末考査がおわり、卒業認定までもう少し。体調にはくれぐれも気を付けてください。

2・1年生の皆さんは資格取得に忙しい日々でしたね。2年生はもう最終学年目前ですから、進路実現にむけて迷いや焦りがでてくるころです。すでに進路支援室にも足を運んでいると思いますが、最終的には自分が決めなくてははいけません。後悔しないよう「**実力**」をつけてください。

1年生は後輩ができる覚悟はできていますか?いつまでも1年生气分だと指導はできませんよね。「Teaching is learning」で、まずは自分ができないと。自律が大事です。今以上に無理せず頑張っしてほしいと思います。

新たな道に進んだり、目標に向けて頑張りたいという時には必ず「**自分の決断**」があります。大人からアドバイスをもらうけども結局は自分が決めなくてははいけません。また、決断後には「**責任**」がつきまといきます。大事な決断であればあるほど、**結論**を先延ばししたり、誰かに決めてほしがったりということは誰にもあります。目標としていたことが**実現**できなかったということも多々あります。その時、あなたはどうしますか?

もし心がくじけたり、悩んだりした時は、誰か信頼できる人に思いのたけをぶつけてみませんか。信頼できる人に「**勇気**」をもらいませんか?もしくは自分自身に「今までよく頑張った」と自分を褒めて勇気づけませんか?過去(事実)はかえられませんが、足跡は残り、自信につながります。もし反省することがあるなあ、という点は改善し、未来(予測・希望)にすすんでください。

「毎日毎日の足跡が おのずから人生の答えを出す きれいな足跡には きれいな水がたまる」

相田みつを(書家・詩人)

今苦しい人は未来のための準備をしているのです。前向きな気持ちで「飛躍」しましょう。(富)



スクールカウンセラー伊藤紀子先生来校日



令和4年度の来校日も残り2日となりました。基本金曜日です。

他の曜日・時間については相談ください（先生のご勤務の都合上、難しい曜日・時間もあります）
保護者の方も相談できます。係か担任・部活動顧問までご連絡ください。

カウンセリング場所：特別教室棟1階 教育相談室（学校0952-30-8571）

2月	17日	(8:30~17:15)	1日	3月	10日	(8:30~17:15)	1日
----	-----	--------------	----	----	-----	--------------	----

※ 定時制は今年度の予定は終了しました。必要な方は全日制にご相談下さい。

自分に自信がもてない人へ …自己肯定感をもちよう



- 自己肯定感とは・・・ありのままの自分を受け止め、自己の否定的な側面も含めて、
自分が自分であって大丈夫 という感覚のこと

同じような言葉に「自尊感情」がありますが、これは「自分自身を肯定的に評価する気持ち」のこと。失敗が続いたり、自分が思っていたとおりに物事がいかなかったりすると、自分自身を否定するような感情を抱きがちですね。結果としてマイナス思考の癖がついてしまい、不安や悩みがさらに深まったり、常に現状に満足できないという、心理的な飢餓状態に陥りやすくなってしまいます。このような状況になると、

- ★自分の意見が言えない…自分の言うことを聞いてもらえないと思ったり、周囲の人に決めてもらった方が楽だと思ってしまう

★自分のやりたいことを我慢する

…どうせ自分なんかやっても無理などと、最初からあきらめてしまうなど、精神的に弱気になって実力が出せずじまいになるということもよくありますよね。

では、逆に自尊心が高い（強い）はどうでしょうか。そういう人は自分で判断したり行動することが多く、ものごとに積極的に取り組めたり、学校や職場でも生き生きと過ごせたりする傾向があるとされています。具体的行動では、

- ☆他人と比べない …「自分なりに頑張ろう」と前向きなエネルギーに変えることができる

- ☆周囲に流されず自分で判断できる

- ☆自分の失敗を認めることができる

…ものごとを肯定的に捉え、アドバイスを素直に聞くことができる

- ☆周囲に感謝できる…日頃から家族や友人など、周囲の人に感謝することができる。

- ☆積極的にものごとにチャレンジできる などなど

見るからに元気で前向きな人で、うらやましい感じもしますが、考え方が元々ポジティブ思考な性格だったり、環境（周囲がとても前向き）だったりするんでしょうね。もしアクティブな人が近くにいるなら、良い影響をうけそうです。

前号でもふれましたが、周りの評価ではなく、「自分がどう考え行動するか」という自分軸で行動することが大事といわれています。性格や思考を絶対変えなければ！ではなく、よりよく生活できるように、うまくいっている人たちの行動を参考にすることは有効ではないでしょうか。

（精神保健福祉士・社会福祉士 矢澤 敬子氏のコラムを一部参考にしました）



相談したいこと気がかりなことがあれば、担任、顧問を通じてか教育相談係までご連絡ください

→佐賀商業高校 教育相談係 富永 （電話0952-30-8571）