



一年の 「振り返り」

一年間が終わろうとしています。2022 年度はどんな一年だったでしょうか？

今年度自分が成長したなどと思うところ

来年度、取り組みたいこと

さて、このような「振り返り」は学校生活の中で自分を成長させるためにも、社会に出て活躍する際にもとても大切なステップです。われわれは日常生活のなかで様々な経験や学びをしています。友人との何気ない会話からの気づきやその時わき起こった感情、授業で感じたこと、それぞれ自分が成長した部分やできるようになったこと、逆に失敗してしまったことやうまくいかなかったこと、後悔して次は同じことをしたくないことなど。しかし、経験はしていても、それらはなかなか普段意識されず、スルーしていつてしまうもの。人間の脳はぼうだいな情報でパンクしないように、あえて「意識しない」という機能を持っています。普段の登下校の際に道端に何が落ちていたかなんていちいち記憶していませんよね？しかし一方で、「意識する」ことでそれが強く記憶に残るという機能も、われわれの脳は同時に持っています。

だからきちんと「振り返り」をして、よかったことや成長したこと、来年度はもっとこうしたい！ということを言語化して、脳に覚えさせることが大切です。経験は人それぞれですが、その経験はどんな形であれ、必ず自分のためになっていきます。

一人で悩まないで

人間は悩む生き物です。悩むことはあなたが「弱い」からではありません。誰もが持っている当たり前のことです。大切なことは、自分ひとりで考え込まずに、まわりの大人や友人に相談することです。何か困ったことがあったら、カウンセリング室に来てください。「しっかり話せないから」、「どうせ話しても解決できない」と思わずにまずは思ったことを話しに来てください。それだけでも気持ちが楽になったり、自分で整理できたりでき、前を向きやすくなりますよ！学校だけではなく、外部の相談窓口もあるので、必要な時は活用してください。

<外部の相談窓口>

- 24時間子供SOSダイヤル(0120-0-78310) 24時間/年中無休
- いのちの電話(0570-783-556) 10時~22時/年中無休
- 児童相談所虐待対応ダイヤル(189) 24時間/年中無休
- SORS 性暴力被害者支援(054-255-8710) 24時間/年中無休
- 若者こころの悩み相談窓口(0800-200-2326) 24時間