

2学期中学・高校終業式 校長あいさつ

対面の活動が戻ってワクワクしたけれど、辛い日もあったのではないのでしょうか。悩みで頭の中が一杯になってしんどい時の「セルフケア」についてお話します。体のケアと同じで、心も疲れたら休む、不調が続くなら病院にかかることも必要です。でも心の不調は気づけないことが多いです。カウンセラーなどに助けを求めるのも大切なセルフケアです。また、シャープにではなく、なんとなくぼーっとして、ぼんやり見るとプラスのものが見えて、少ししんどさも消えていきます。

さらに皆さんにお勧めしたいのは、サードプレイス、自宅でも学校でもない第3の居場所を持つことです。誰かと共感することでエンパワーされます。冬休みは自分に目を向けて、サードプレイス、第3の居場所を見つけてください。では良いお年を。