

# 教育相談だより

令和6年 1月号 野村高校

**新年あけましておめでとうございます！**

**今年もぜひ教育相談だよりを読んでくださいね。少しでも皆さんの力になることを願っています☆  
今月は、支援員の岡田美智子先生からメッセージをいただきました。**

新しい年が幕を開けました。  
冬休みに、あるスピリチュアル系の本を読んでいたら



ミスをして自分を責めるのはやめよう。  
「自分はなんてバカなんだ」と自分を非難してはいけない。  
ミスした時には「大丈夫、たいしたことはない」と心の中で自分にやさしく声をかけよう。  
そうすれば、プレッシャーが軽くなってミスを繰り返しにくくなる。

「うまくいっている人の考え方」ジェリー・ミンチントンより

と書いてあり、この文章にすごく共感しました。

「過去は生ごみ」とよく言われますが、去年の失敗はすべて忘れて、新年に向けて気持ちを切り替えて前向きに生きていきましょう。

私はくじけそうになった時は夜空の星を眺めるようにしています。  
夜空に瞬く満天の星を眺めていると、宇宙の広さに圧倒され、自分がくよくよ悩んでいることがバカらしく思えてきます。

多感な10代を生きる高校生の皆さんも、多かれ少なかれ悩みはあると思いますがそんな時は是非、夜空の星を眺めてみてくださいね。

冬の星はものすごくキレイですよ。(寒いけど^\_^)



《片桐弥生先生 来校予定日》 1/9 (火)・15 (月)・22 (月)・29 (月)

※保護者の方もご相談いただけます。

\* ご相談は下記でも受け付けております。

電話番号：(0894) 72-0102 メール：[nomh-soudan@school.esnet.ed.jp](mailto:nomh-soudan@school.esnet.ed.jp)