

スクールカウンセラーだより

令和6年9月

古河第二高等学校スクールカウンセラー

栗原 孝子

まだ暑い日も続きそうですが、窓を開けると、ふっと涼しい風が舞い込んでくる早朝・・・秋の気配を感じますね。

夏休みは、ゆっくり過ごすことができたでしょうか。お子様の様子はいかがですか。体調の変化や不調が気になるときは、ストレスがたまっているサインかもしれません。ストレスを「ためすぎない」ように、生活リズムを整えていくことができるといいですね。ストレッチや深呼吸をすることも気分転換になります。でも、一番のおすすめは、会話をすることです。一方通行ではなく言葉のキャッチボールをしてみてください。短い時間でもいいので親子の会話の時間を心がけていただければと思います。



「いってきます」「いってらっしゃい」と言ってますか？

偶然見つけたのですが・・・

「**いってきます**」は、「行きますが、必ず帰ってきます」という言葉を省略したものです。大切な人に対して「必ず帰ってくる」という誓いのような言葉ですね。

「**いってらっしゃい**」は、家族や親しい人が外出する際に、残る人が送り出す形で使うあいさつです。「行ってお帰りなさい」という意味になります。このあいさつは、無事に目的地に到着し、また安全に帰ってきてほしいという願いを込めています。

あいさつを通じての祈りのように思えます。

「**いってきます**」、「**いってらっしゃい**」という定型句があるのは、日本だけらしいです。大切にしていきたい言葉ですね。

～こんな時は相談室へ～



スクールカウンセラーは、保護者の相談もお受けしております。相談室は、どんな相談をしてもいいところです。「困ったこと」「不安なこと」「どうしたらいいかわからないこと」など、気軽にご利用ください。

利用の仕方・・・担任や学年の先生、養護の先生に「相談室を利用したい」と伝えてください。