

と ま り 木



教育支援だより
令和7年度 第11号
R8.2.27発行

いよいよ卒業式。3年生にとっては、明後日3月1日が、北宇和高校の生徒として学校で過ごす最後の日となります。一日では振り返ることができないほど多くの思い出が詰まっていることでしょう。北宇和高校での思い出を胸に新しい一步を踏み出すみなさんを、笑顔で送り出したいと思います。1、2年生のみなさんも、3年生と共に過ごした日々を振り返り、その旅立ちを祝福しましょう。



過去は変えられない？

「過去は変えられないけれど、未来は変えられる」という言葉を聞いたことがある人もいると思います。しかし、何と「過去は変えられる」のです！正確に言う、「どう解釈するかで、過去の出来事をプラスに変換できる」ということです。

渦中にいるとき、経験して間もないときには「つらい出来事、嫌な出来事」としか思えないかもしれませんが、時間が経って振り返ってみると、「そういう意味があったのか」と気付いたり、「自分にとって必要だったのだ」と受け入れられたりすることがあります。

今、目の前にあること、体験していることがマイナスに思えるとしても、この先プラスに変換できたとき、「過去は変えられる」と言えるのではないのでしょうか。

心に響く言葉

自分の限界を超えていくには、努力と根性以外にはない。もうダメだと思ったところから、さらに一步踏み出すことで成長できる。

工藤公康（福岡ソフトバンクホークス元監督）



スクールカウンセラーとしてみなさんに寄り添ってくださっていた沖留美子先生が、退職されることとなりました。沖先生からのメッセージを掲載させていただきます。

令和3年度からスクールライフアドバイザーとして、令和7年度はスクールカウンセラーとして、生徒のみなさん一人一人のお話や、時には悩みなどを聴かせてもらいました。いつもみなさんにお伝えしていたとおり、相談に乗ったりアドバイスしたりすることは、私はできませんでした。しかし、みなさんは頭を整理したり、解決の糸口を見つけたりすることができていたのではないのでしょうか。

これからも、一人で抱え込まないで、時には自分の思いを誰かに聴いてもらうこと、吐き出すことも必要であるということを忘れないでください。

みなさんと出会えて私はとても幸せでした。ありがとうございました。

