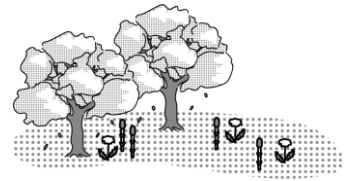




島本町立第一中学校 スクールカウンセラーだより



令和4年4月発行
スクールカウンセラー 岩永 尚子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、はじめまして。2, 3年生のみなさんは今年度もよろしくお祈いします。

昨年度に引き続き、第一中学校にスクールカウンセラーとして勤務しています岩永尚子（いわながなおこ）です。

ときどきしか学校にいないカウンセラーだからこそ話してみたい話や聞いてほしい話があれば、カウンセリング室へ来てくださいね。生徒のみなさんはもちろん、保護者のみなさまからの相談も承っています。

また、不定期にスクールカウンセラーだよりを発行したいと思っています。ぜひ、楽しみに待っていてくださいね。



ちなみに…先生はねこや犬が大好きです🐾

カウンセリングに関する Q&A

Q1. 相談をしたいときはどのようにすればいいの？

A: 担任の先生や学年の先生を通して予約をとってください。保護者のみなさまは学校に電話をして、予約を取ってください。

Q2. いつ相談するの？

A: 原則、火曜日に来校しています。生徒のみなさんは、基本的にお昼休みや放課後の時間に相談ができます。保護者のみなさまは授業中の時間帯でも相談できます。

また、予約をしていなくても、カウンセリング室に『SCが中にいます』と札がかかっていたら、ノックをしてみてください。カウンセラーがいれば相談ができます。

Q3. どこで相談できるの？

A: 1階にあるカウンセリング室（保健室の横の放送室）でできます。

Q4. どのようにカウンセリングするの？

A: 「なんだかイライラしてしまう」「息抜きしたい」「モヤモヤするけど、言葉にできない…」というとき、じっくりお話を聴きます。もちろん、なんでもない普通の話でも大丈夫です。「行ってみようかな?」と思ったら予約を取ってください。



Q5. 秘密は守ってくれるの？

A: もちろん、守ります。



コラム「どんな時にカウンセラーとお話するの？」

カウンセラーってだれ？カウンセリングって何をするの？と思っている人も多いのではないのでしょうか。カウンセリングってどんな時に行くのか、かんたんに説明したいと思います。

まず、カウンセリングというのは、絶対的に相談者サイドから、経験や、感情を表現していい場所（こころの自由を守られた場所）で、何に困っていて、どう変わりたいのか など、自分の本音に気づき、整理していく作業だと私は思っています。そこでカウンセラーが果たす役割は、**適切な尊重を寄せて、相談者が自分の力で、自分の答えを見つけるお手伝いをする**ことです。相談者の気持ちの整理と一緒にしながら、心の栄養補給のようなことも、同時に行えているのかもしれませんが、自分の気持ちを話し、わかっただけでスッキリすることもあるのではないのでしょうか。

カウンセラーも心理的なことについて勉強しているので、知識はあります。だから、カウンセリングに来られて、何か具体的な質問をすることも、もちろんできます。なるべくわかりやすく、お答えしたいと思っています。

でも、やっぱり、必要なのはいつも、**自分にとっての答え**、であって、一般的な答え、ではないことが多いです。たとえば、病院で、「〇〇」という診断を受けた。なるほど、「〇〇」なのか。で、悩みが解決なのかというと、そうではないですね。

悩みの種に対して、一般的な呼び名や知識を得ても、一般論では、自分の人生をどうしていくか、具体的なアイデアは何もわからないことが多いです。自分の生き方、自分としての捉え方、そういうことを整理したり、考えたりすることが、悩みの解決には大切になることがあります。

話を聴いたり、相談に乗ったりする、「カウンセラー」は、なんだかある意味、不自然ですね。普段、何か困ったときには、友達や家族など、身近な人に相談したり、ぐちを聞いてもらったりしていることが多いと思います。

では、どういうときに、カウンセラーの存在を思い出すとよいかというと、

- ・身近な人には言いづらいとき
- ・思いつくことは全てやってみただけど、どうしようもないとき
- ・現状を変えたいけど、なにから手を付けてよいかわからないとき
- ・自分の本音や気持ちがわからなくなったとき



こういったときには、カウンセラーは、身近な生活の中にはない人間関係として相談にのれるので、考えやすく、また、話しやすい環境になるかなと思います。週に1度しかいないスクールカウンセラーは学校の先生とはまた違う存在です。困りごとがあるとき、悩んでいることがあれば、一人で抱えず、気軽にスクールカウンセラーに相談してみてくださいね。