



こんにちは。スクールカウンセラーの岩永尚子（いわながなおこ）です。

1学期も終わりが見えてきました。学校行事やテストなど、慌ただしく、過ぎていったなあと感じた人も多かったのではないのでしょうか。

今回は、この後の一大イベント『夏休み』に向けて、コラムやおすすめ図書を書いてみました。もし、気になる内容があれば、おすすめ図書も読んでみてくださいね。

また、今回のおたよりについてやその他のことでも、なにか話したいことや聞いてほしいことがあれば、気軽に相談に来てくださいね。

コラム「気持ちを伝えることについて」

夏休みは時間があるので、いろいろと考えるうちに悩みがふくらむこともあるかもしれません。一人で悩み、解決策がわからず、「しんどいな」と感じた時は、誰かに相談することをおすすめします。しかし、悩みを話すことは勇気がいると感じる人が多いのではないのでしょうか。このためらいは、悩みを人に話すとき、まずは自分と向き合い、しんどさを受け入れる必要があるからなのだと私は思います。また、友達や家族に悩みを話して受け入れてもらえるのか、そういった心配もあると考えられますね。そんなとき、カウンセラーは普段の人間関係の中にはいない存在です。悩みや不安を聴く専門家としてみなさんとお会いすることができます。誰にも話せないと感じた時は、カウンセラーの存在を思い出してください。

『話す』、ということは自分の中にある思いやモヤモヤを『放す』『離す』ことにもつながると私は思います。なんだかイライラする、不安に思う、そんな気持ちを話すことでしんどさを手放すこともできるなど、悩みを聞く仕事をしていて感じます。なんだか、しんどいなと思ったとき、誰かに『話す』大切さを思い出してもらえたら、と思います。

また、『I（アイ）メッセージ』というコミュニケーション法があります。「（私は）～と思う・～したい」「（あなたが）～すると、（私は）うれしい・悲しい」など自分を主語にして、考えや気持ちを伝える言い方で、相手を尊重しつつ、自己主張ができます。友達や親子など密接した関係性の中では「そんなこと言わなくてもわかってよ！」などと思いがちで、考えや気持ちのすれ違いがよく起きてしまうかもしれません。そんな時、「私は～してほしい」と伝えることで、コミュニケーションがスムーズになり、思いのすれ違いを防ぐことができます。「私はどうしていいのかわからない！助けてほしい！」というのはIメッセージの基本です。

どうか、悩みを一人で抱えることがないように。また、夏休み明けに会いましょう。

スクールカウンセラーのおすすめ図書



『#8月31日の夜に。: 生きるのがつらい10代のあなたへ』

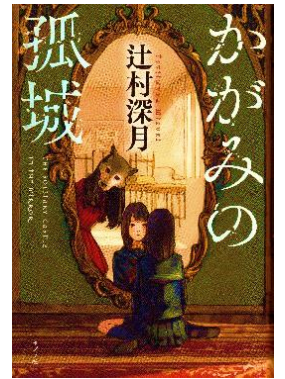
NHK「ハートネットTV」著 毎日新聞 出版

夏休み明け、何となく学校に行くのが、気が重い…。10代のみなさんが、不安な気持ちを分かち合うため、寄せられたメッセージが詰まっています。

『かがみの孤城』

辻村深月 著 ポプラ社 出版

学校に居場所がなく、不登校になった中学生の主人公「こころ」が突然、輝き出す部屋の鏡をくぐった先の不思議なお城で、同じ境遇の子どもたちと過ごしなが、一つだけ願いを叶えてくれる鍵を探すミステリー小説です。2018年に本屋大賞を受賞し、今冬にはアニメ映画化もします。活字が苦手な人には、マンガ版もあります。ぜひ、探してみてください。



スクールカウンセラーに出会うには？

Q1. 相談をしたいときはどのようにすればいいの？

A：担任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（夏休み期間は来校しません。）。

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. ひみつは守ってくれるの？

A：もちろん、守ります。

