

島本町立第一中学校
スクールカウンセラーだより

令和3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おります。

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



コラム「どんな時にカウンセリングを利用するの？」

カウンセリングはどんな時にどう利用すればよいのか、簡単にお伝えしようと思います。

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いえます。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、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。考える場、頭がまとまる場、のご提供と共に、心の栄養補給のようなことも、同時に目指されます。建設的な度合いの「尊重」を得られることは、悩みの解決にも、自分自身の感覚への信頼感にも、今後もやっていけそうだという未来の明るさにも、つながってきます。

カウンセラーも心理的なことに関して、それなりに知識はあります。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。

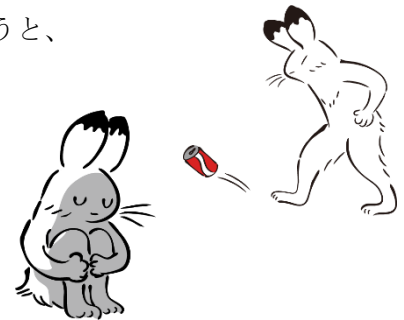
でも、やっぱり、必要なのはいつも、自分にとっての答え、であって、一般的な答え、ではないことが多いです。たとえば、病院で、「〇〇」という診断を受けた。なるほど、「〇〇」なのか。で、悩みが解決なのかというと、そうではないですね。

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けど、どうしようもないとき
- ・現状を変えたいけど、なにか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。もちろん、上記以外の場合でも、気軽に使ってみてくださいね。

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。

