



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7月発行

スクールカウンセラー 岩永 尚子

いよいよ夏休みがはじまりますね。夏休み中は自由な時間も増えると思います。また、普段はできないことに挑戦するなど、長期休みを有効につかえるといいですね。

さて、今回のスクールカウンセラーだよりでは「相談すること」をテーマにコラムを書きました。「人に何かを相談するって難しいな」、「相談するってどんな意味があるの?」と感じている人に読んでもらえたらと思います。



コラム 「相談することについて」

1学期がそろそろ終わる時期ですね。いろんなことがあったかもしれませんが、どんな1学期だったでしょうか。人によってはしんどいことがあったな、人間関係で悩んでいるな…と思っている人もいるかもしれません。そんなとき、リラックスをする、ストレス発散をする、だれかに相談する…いろんな方法があると思います。イヤなことや困ったことがあったとき、友達にグチを聞いてもらったり、家族に相談したりしている人もいます。話してスッキリした、といった経験もある人もいます。

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、解決策がわからなくて「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と思います。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、同じ悩みを持つ人たちを知ることで楽になることもあるかもしれません。10代の悩みに関する本を隣ページに紹介しています。

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



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。

『10代のつらい経験、私たちはこう乗り越えました』

しろやぎ秋吾 著 KADOKAWA 出版

コミックエッセイで読みやすい本です。いろんな人が10代の経験を語っています。



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。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。

