

こころ通信

令和2年度新学期号



こんにちは。スクールカウンセラーの菅宮ちはるです。

相談室やカウンセリングなどと聞くと、重苦しく、自分には縁遠いもの、関係のない所と感じる人も多いと思いますし、実際、多くの人たちは相談室やカウンセリングにお世話になることもなく生活していけると思います。人は、自分を癒す力を自ら備えているので、大抵の困難や問題は自分や身近な人達の力を借りて解決できると思いますし、そうであってほしいと思います。

それでも、誰しも時にはこころの調子を崩したり、自分だけでは乗り越えることのできない出来事に出会うことがあります。それは、その人のこころが弱いから、性格が悪いから、考え方がおかしいから、というわけではありません。

特に、思春期・青年期を迎えた皆さんは、時に、深く悩んだり、気持ちが不安定になったり、自分自身がとてもちっぽけな人間のように感じられたりする時もあります。これは、成長していく過程で誰もが経験することです。私自身もそうでした。



悩むことは決して悪いことではありません。悩むことで人間として大きく成長することもできるからです。「悩みは恵み」と考えることもできます。さらに、困った時に、誰かに相談できる、誰かに頼ることができるというのは、生きていく上での大切な人間関係のスキル(技術)の1つだと私は思います。きっと初めて相談を申し込む時には、ちょっと勇気がいるかもしれませんが。そんな時「どうしようかな?」と迷ったら、ぜひ相談室を訪れてみて下さいね。

<カウンセリングのいいところ>

- ① 普段のおしゃべりではなかなかできない、「自分のことばかり」話することができる。
- ② 「自分のことばかり話す」ので、自分のことが自分でわかる、自分の考えや気持ちがわかる。
- ③ 心理テストなどで客観的に自分のことがわかる。
- ④ 気持ちや考えを表現することで、気持ちがすっきりする。
- ⑤ その結果、少し自分のこころに余裕ができて、困ったことや悩みから少し解放される。



相談室・スクールカウンセラー(SC)の利用の仕方

いつ来ているんですか?

月に2・3度、来ています。詳しい日程は、お便りを見たり、先生に聞いて確認してくださいね。

相談したい時にはどうすればいいですか?

基本的に予約制です。ゆっくり相談したい人は予約を取ることをお勧めします。担任先生や学年の先生、保健室の先生に申し込みして下さい。また、私に会った時に、直接、声をかけてくれても良いですよ。もちろん、急な相談も可能です。

どんな内容でもいいんですか?

はい、もちろんです。友人関係や学校生活のこと、家庭のこと、自分の性格や身体のこと、など何でも相談できます。なんとなく気持ちがすっきりしないからって時でも良いですよ。上手に話せなくても大丈夫!! ゆっくりお話を聴かせて下さいね。

保護者の皆様へ

思春期は、成長する子ども達に、新しい状況と新しい試練を与える時期です。それに伴って、親子関係も新しいステージを迎えます。相談室では保護者の方のご相談もお受けしています。お子様の成長や生活上で気がかりなこと、ご自身の悩みなど、相談窓口としてご利用下さい。