

相談室からのお知らせ



保健部 令和3年5月

ゴールデンウィークも終わり、新年度の学校生活に少し慣れてきた頃でしょうか。あるいは、新しい対人関係の疲れが出てきている頃かもしれませんね。お互いを知るためにはある程度時間も必要です。あわてず構えず過ごしていきましょう。

さて、今回は「カウンセリングとは何をする場所なのか」というお話です。多くの人は、悩みを相談して助言をもらいすっきりして帰るといったイメージを抱くのではないのでしょうか。もちろんそれも間違いではありませんが、人の悩みというのはそれ自体が個別の生きものみたいなもので、そんな簡単に誰かの言うことを聞いたり、収まってくれたりするものでもなかったりします。

相談室に『裏庭』（梨木香歩著）というファンタジー小説がおいてあります。この話は主人公の少女が近所の荒れた洋館の裏庭に一人で入っていき、裏庭から繋がっている異世界で自分の心の傷を知り、少しずつ快復して現実世界に戻っていくという自己救済の物語です。カウンセリングもこの裏庭の世界とどこか似ていて、今過ごしている社会から離れたところでカウンセラーと話し、自分が何に傷つき何を求めているのかを知り、少しずつ自分を癒し快復していく旅のようなところがあると思っています。

「苦しい。一体どうしたらいいのか」といった状況のときは、これまで大人しくしていた影の自分が動き出して「あなたにはこういうところもありますよ」とアピールをし始めたところなのかもしれません。最初は厄介ですけど否定せずに向き合っていくと、案外自分に対して一番優しくったり、そういう自分も悪くないなと受け入れられるようになってきたりします。

つらいとき、もし良かったらスクールカウンセリングも利用してみてください。自分をすることで物事の見え方も変わってきますよ。

(西村)

< 5月の相談日 >

西村 10日・12日・19日・24日・26日・31日(月・水)

村瀬 7日・21日・28日(金)

時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。
養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : カウンセリングルーム (北棟1階東 パン売り場横)