

スクールカウンセラーだより NO.5

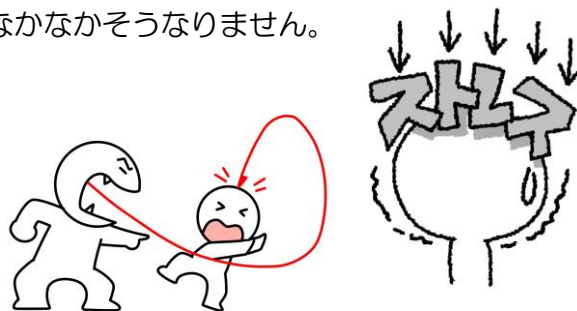
令和6年10月21日（月）
スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

こころもメンテしよう

先日、教育相談を担当している先生方の研修会があったそうです。そこで出された悩みが、「何かつらそうだなあと感じる生徒に、『カウンセリング受けてみない？』と声をかけても、『わたしは病気じゃないのでいいです。』と、断られることが多い。」だったそうです。

毎日楽しくウキウキで過ごしたいですね。でも現実とはなかなかそうなりません。

- ・友だちの一言が気になったり
- ・先生に誤解されてしまったり
- ・親とバチバチのけんかをしてしまったり
- ・勉強が思うように進まなかったり
- ・体調が何となくぱっとしなかったり
- ・イライラが続いたり怒りっぽくなったり・・・



誰もが経験することだと思います。だからといって軽く見過ごることもよくありません。

日本では、「メンタルが弱い人が利用する」とか「心の病を抱えている人が相談するところ」というイメージをもたれているのではないのでしょうか。そんなことは全くなくて、ちょっとした不調のうちにメンテナンスをすることで、前向きに進んでいくことができます。

海外では、友だち関係、子育てのこと、カップルの問題など、ちょっとしたまいかないとか、最近けんかが多い、眠りが浅い、小さなことでイライラする…などの悩みでも、美容院に行くくらいの気持ちでカウンセリングが利用されています。自分専用のカウンセラーさんがいる人もいますほどです。

悩みは頭の中で考えているだけでは整理されないのです。ネガティブな思考がぐるぐる回るだけで、悩みの核心が自分でもわからないことが多いと言われています。悩んでいる自分はだめだと否定するのではなく、悩みと向き合うことが大切で、それには口に出して話すことが効果的です。「外在化」すると、悩みが明確になり、自分なりの解決策も見えて、前に進んでいけます。そのお手伝いをするのがカウンセラーです。「こんなことくらいで相談なんて」と思っている人がいたら、友だちに相談するくらいの気持ちで、利用してくださいね。

まずは〇〇だけやってみる

- ・まずは 5 分だけやってみる…3 月までで 800 分。気が向いたらそのまま続けられればいい。
- ・まずは 5 個だけ覚える…3 月までで 800 個の英単語が身につく。
- ・まずは 5 ページだけ解いてみる…3 月までで 800 ページの問題が解ける。

毎日の積み重ねがとんでもない自分を作る一歩になる。あとはやるかやらないかを自分が決める。

10月・11月の相談日

10月30日(水)	14:00～17:00
11月8日(金)	14:00～17:00
11月27日(水)	14:00～17:00

