

教育相談 vol.3

スクールカウンセラーだより



スクールソーシャルワーカー
川添 美智（かわぞえ みち）先生

『相談する』ということ

人は、風邪をひいたり、怪我をしたりします。それは人体に直接的に、もしくは目に見える形で表れてくるので、比較的分かりやすく、周囲からも心配されたり、気遣いをされたりします。しかし、心のモヤモヤや、大変な状況についてはどうでしょうか？ なかなか目に見えず、熱が出たり出血したりしないので、周囲にはわかりにくいかもしれません。少し無理をして、頑張りすぎて疲れが溜まってくると、なんとなく身体が重くなったり、時には熱が出たり。すると薬局で、市販の薬を買って服用したり、それでもなかなか治らなければ、病院で診察を受けたりします。

それとよく似ていて、心が少ししんどいときは、身近な人に話を聞いてもらったり、映画を観てみたり、料理を作ってみたり、運動してみたりと自分で治そう（気分転換しよう）とします。誰もが風邪をひくように、心も時に風邪をひくことはあるのです。それは、生きているから「当たり前」のことなのです。

私は仕事柄、人間関係に悩む人たちの話をよく聞きます。そんな時、第三者であるスクールソーシャルワーカーは様々な出来事（物事、環境、状況）や気持ち（心）の整理ができるように、対話をします。対話をすることで整理がうまくつけば、きっと次のステップへと進むことができるのです。

頑張りすぎたり、緊張しすぎたり、環境が変わったりすると、心だって風邪をひきます。それは恥ずかしいことでもなく、自分が弱いからでもありません。人として生きているから「当たり前」のことです。ですから、無理をせず、身近にいる大人に話していきましょう。両親、祖父母、先生、親戚の話しやすい人、近所の人、スクールソーシャルワーカー、スクールカウンセラー・・・あなたを見守り、協力してくれる大人は案外身近にいるものですよ。

勇気を出して話してくださいね。私たちは、あなたに、心も身体も健康に過ごしてもらいたいと願っています。

10月～1月の来校予定日

★スクールカウンセラー 原田美穂子先生

10月	23日(水), 30日(水)
11月	6日(水), 13日(水), 20日(水), 27日(水)
12月	4日(水), 11日(水), 18日(水)
1月	15日(水), 22日(水), 29日(水)

★スクールソーシャルワーカー 川添美智先生

10/22(火), 11/19(火), 12/3(火), 1/17(金)

