



スクールカウンセラーだより

2023年8月 文責：東中学校スクールカウンセラー 石黒三知子

「話しても自分の問題は解決しない」という思いについて一言

みなさん、夏休みはどのように過ごされましたか？

夏休み、という少し非日常？の時間を過ごすと、学校での授業がある日常生活の日々ではなかなか感じられないことを頭や身体で感じたのではないのでしょうか。例えば「リラックス感」、「安心感」、「いい感じ」、「心地よさ」...



学校での授業がある日常生活の中でも、同様のことを感じられる人はいいのですが、疾風怒涛の思春期、心（頭）も身体も生活も忙しい日々を送っていると、そもそも上記の様なことは感じられなかったり、頭や身体で感じたことをおろそかにしてしまったり、感じていることにも気がつかずに過ぎてしまったりしていることも多いのではないのでしょうか。

「リラックス感」、「安心感」、「いい感じ」、「心地よさ」...これらは小さなリソース（=資源といって、人が生きていく上での支えや力になること、物、人、制度、イメージ、思い出、経験などです）が関与しているもので、日々の嫌なこと、大変なこと、つらいこと、疲れることなどの対極にいます。これらの対極を、振り子のように行ったり来たりできる日々だと、心も身体もバランスを取りやすいのですが、振り子が、日々の大変さ、つらさ、疲れ感の方にばかり行ってしまいやすい人は少し注意、対応（自己調整）が必要です。

スクールカウンセラーである私の所に話に来てくれる人の中に、「他人（ひと）に話しても自分の問題は解決しない」と言いながら来る人がいます。その人のその時の本音だと思います。そう！そんなに簡単に自分の問題が解決したり、大変な自己調整が簡単にできようになるわけがありませんよね。だがしかし！です。一人で抱えているだけで、耐えているだけで、解決したり自己調整できたりするものでしょうか？誰かに漏（も）らす。誰かに聞いてもらう。誰かに自分の事情や頑張り、切実な思いを少しわかってもらうだけでも、何かが動き出さないでしょうか。「聞く」は現実には直接作用するわけではなく、心に、間接的に作用することが多いのです。

日常生活の中でも、心や身体がちょっと軽くなり、振り子が動き出すことを願っています。

〈これから1月までのスクールカウンセラー来校予定日時〉

9月6日（水） 9:00~12:00	9月21日（木） 15:00~18:00	10月5日（木） 15:00~18:00	10月19日（木） 15:00~18:00
11月1日（水） 9:00~12:00	11月20日（月） 15:00~18:00	12月14日（木） 15:00~18:00	1月22日（月） 15:00~18:00

※上記日程で来校する予定です。生徒、保護者みなさん、先生方に伝え、気軽に活用して下さい。