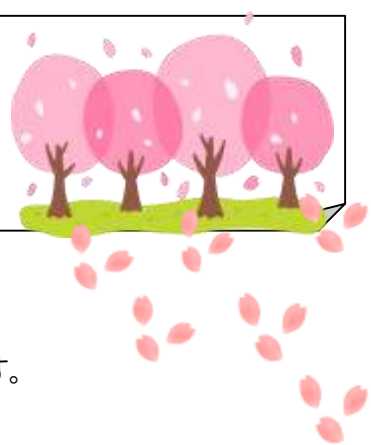


# スクールカウンセラーだより

2022年4月

(No. 1)

スクールカウンセラー 野川 ゆみ



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーの野川です。今年もどうぞよろしくお願いします。

新学期が始まり、皆さんはどんな気持ちで毎日を過ごしていますか？

新しい環境に今まで以上に緊張する、勉強の事、人間関係の事など悩むことが多くなった、考えすぎて毎日疲れる等・・・の人はいませんか？今回は、新学期早々ですが、

「悩む」ということについて、お話してみたいと思います。

## 「悩む」ことは、カッコ悪い??



悩んでいる時というのは、本人にとっては、決して楽な状況ではありません。おそらく多くの人は、悩むという行為にネガティブな印象を持っていると思います。けれども、思春期においては「とことんまで悩む」ことは、決して無駄ではないと言われます。「悩むことで、‘自分づくり’という課題に取り組んでおり、小さい赤ちゃんにとっては‘泣くのが仕事’であるように、思春期にとっては、「悩むのが仕事」です」と語るのは、教育カウンセラーの諸富祥彦先生です。あわせて、悩む時間の多くは孤独な一人の時間でもあるため、思春期は、「孤独にも慣れる時間」とも言われます。「本当にこれでいいのかな?」「自分はどうしたいのかな?」と思いめぐらせ真剣に悩む中で、少しずつ新しい自分に出会うことができます。他人に同調する事ばかりにエネルギーを費やし、「悩むなんて、面倒くさい」と生きていくのは、一見スマートに見えますが、実は自分自身と向き合っていないとも言えます。

そんな、行ったり来たり of 時期の皆さんの、心の整理のお手伝いを今年もさせていただきたいと思います。不安なこと、イライラすること、落ち込むこと、周囲の人には話せないけど誰かに話したい、聞いてもらいたいなどあれば、そんな時は、是非、スクールカウンセラーにも気軽に声をかけて下さいね。

## 相談室の利用について

### ○どんなことでも、相談できます

友達、部活、進路、家族の事など・・・  
どうしたらよいかを一緒に考えていきましょう。

### ○相談の申し込み

ゆっくり話したい時は、担任の先生、相談担当の先生、保健室の木谷先生に伝えて下さい。

### ○相談時間

火曜日 (AM: 9:30~12:30)

(PM: 13:30~16:30)

\*PM の日は、多少終わりの時間は調整できますので、遠慮なくご連絡ください。

### ○相談場所

相談室1 (2階技術室の横)

○連絡先 宝達中学校 ☎ 0767-28-3121



## 保護者の方もお声かけ下さい。



以前は、何でも話してくれたのに、今は「別に」、「うるさい」しか言わず、自室に閉じこもる我が子・・・

そんな様子が見られたら、そのヒントは、「鶴の恩返し」にあると、諸富氏は言っています。「中を見ないで」と美しい反物を織った鶴のように、思春期の子どもたちは、自分の存在を作り変えようと、一人で懸命に努力しています。そんな子どもたちに寄り添う方法を、一緒に考えていきましょう。

## 4月、5月の相談日

4月12日(火) AM

19日(火) PM

26日(火) AM

5月10日(火) PM

17日(火) AM

31日(火) PM

