

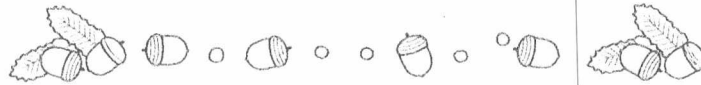
# 相談室だより

令和4年11月7日

高島高等学校  
スクールカウンセラー

川本由実子

高島高校のみなさん、こんにちは。早いもので今年度も半分が過ぎ、少し前まで薄着で過ごしていたのに気が付いたらまた寒い季節がやってきました。みなさんの中に、この急な気温の変化にやられて身体や心の調子を崩してしまっている人はいませんか？そうした自覚症状がある人もそうでない人も、季節の変わり目はしっかりと睡眠と栄養を取って自分をいたわってくださいね。



それでなくても、私たちはみなこの約2年半の間、それまで当たり前だと思っていたさまざまな生活習慣が制限される日々を過ごしてきています。私は仕事柄みなさんや高島高校以外の職場で会う人たちから話を聞く機会がたくさんありますが、そうした時にご自身の心の不調の原因をいろいろと探るうちにコロナ禍の影響をはじめて自覚される場面をいまだによく目撃しています。ですから「自分はもう“新しい生活様式”にすっかり慣れてしまったから、別にストレスなんて感じていないよ」と思っている人でも、生きていることが何となくしんどいと感じた時などに『もしかしたらこのつらさは自分だけが感じていることではなく、周りのみんなも感じているかもしれないな』とちょっと立ち止まって考えてみるのが、しんどさの緩和のきっかけになるかもしれないと思っています。

また、もしみなさんのお友達の中に何だかいつもとは様子が違う人がいたら、まずは「どうしたの？」と一声かけ、相手が話したそうであればちょっと話を聞いてあげてほしいなと思います。その際注意していただきたいのは、相手が話すのをためらっている時に無理に聞き出そうとしたり、「そんなこと考えちゃだめだよ」等お友達の意見を否定したりしないことです。そうした態度は、悪気はなくても相手を傷つけることがあるので注意してください。とは言え、「話を聞いてあげたところでどうせ自分は何もしてあげられないから」などと難しく考えなくても、人は誰かに話を聞いてもらえただけで自分が認められているように感じ、心が少し軽くなることがあるということは覚えておいてくださいね。

もちろん、みなさんは専門家ではないので、話を聞いていて自分がしんどいと思う時は無理をする必要はありませんし、むしろみなさんたちの中で問題を抱え込むより、お友達の了承を得たうえで先生などの周りの大人につなげた方が問題の解決につながるかもしれません。「誰か大人に話すべきだと思うけれど、誰に話していいかわからない」という時は、ぜひ相談室の利用をすすめてほしいなと思います。

## カウンセリングって何？

人間、だれもが大なり小なり悩みや心配ごとを抱えながら生きているものです。しかし、そうした心の“もやもや”を独りで抱え込んだままずっと過ごしていると、心が疲れてしまうことがあります。そんな時、たとえすぐには問題を解決できないとしても、誰かに自分のつらい気持ちを理解してもらえただけで、少し心が軽くなることもあるかもしれません。

カウンセリングとは、あなたが誰かに聞いてほしい話をカウンセラーがしっかりと聞く、そしてあなたが進むべき方向をともに考えていく時間のことです。特別な場合を除き、あなたの秘密は守りますので、安心してお話してくださいね。

## 相談予約のしかた

スクールカウンセラーとの相談は、原則として予約制です。予約をお願いするのは、大切なお話をじっくり時間をとって聞かせてもらいたいからです。予約の方法は以下の通りです。

1. 相談室開室日は、相談室に来て、スクールカウンセラーに直接申し込む。
2. それ以外の日は、保健室の先生や学級担任、教育相談担当の先生などを通して申し込む。

※生徒の相談は、原則として休み時間か、放課後になります。相談室は保健室内にありますが、グラウンド側の入り口から直接入室することもできます。

## 11・12・1月の開室予定日

★ 11月： 7・14・28日

★ 12月： 5・19日

★ 1月： 16・23・30日

※原則として、月曜日の10:00～18:30に開室いたします。

※冬季休業期間は開室いたしません。

※開室日時は変更になることがあります。くわしくは保健室入口のスクールカウンセラー勤務予定表をご覧ください。

## 保護者の方へ

保護者の方からのご相談もお受けしております。お子様の心理に関わることでご不安やご心配がございましたら、遠慮なくご相談頂ければと思います。また、ご要望と状況に応じて、各種相談機関等の情報のご提供もいたしております。ご来室の際は、事前にご予約のお電話を頂くよう、お願い申し上げます。

★学校代表電話：03-3938-3125

※相談室開室日は、相談中でなければすぐにスクールカウンセラーに取り次がれます。

※お電話でのご相談はお受けしていません。