



教育相談室より

第2号 発行日 2022 6 13
相談係

スクールカウンセラー(金 松美先生)からのお手紙 2

懇談週間となり、少し自由になる時間ができました。住吉は授業が16時過ぎ迄あるので、つい一日があったという間に過ぎてしまいがちです。「毎日、やろうと思ったことが消化できないよ～」という人は、自分にあった時間の使い方を考えてみましょう。勿論、睡眠時間も含め人には個人差がありますので、友達の時間の使い方が自分に向いているとは限りません。時間を工夫してやりたいことに割けたらいいですね。ただしやりたいことを優先し過ぎてからだに不調が出る人も居ます。ぜひ自分の身体や心の声とも向き合ってくださいね



こんにちは、スクールカウンセラーの金です。

スクールカウンセラーと言っても、いったい相談室では何が行われているのか…と怪しく思う人もいるかもしれません。

実はカウンセリングというのは、普段はあまり接することがなく気をつかわないで済む相手に、自分のことを話し、自分の置かれた状況や気持ちに整理をつける作業をするものです。だから、「自分がどうしたいのかさえ、わからない」という人には、自分の気持ちを映す鏡となれるかもしれません。

カウンセリングというのは、悩みの種がスッとなくなるマジックでもなければ、「こうしなさい」と行き先を言い当てる占いのようなものでもないし、一回行けばすぐに解決するような特効薬でもありません。相談者が自分で悩み解決していくためのお手伝いをするところです。

これまで相談室に来てくれた方の中には、「これからのことが不安だ」「自分には何もない」「うまくいかないのではないかと先のことを考え自信をなくしてしまう相談が多くありました。

でも、よく考えてみてください。みなさんは何もできなかったんじゃないかと、ここまでやってきたのです。できなかったことばかりを数えては、後悔ばかりが残ります。ここまでやれてきたことを思い出してみてください。

例えるなら…もし冷蔵庫の中の材料で料理をしたら、冷蔵庫の中に入らない食材を数えて「エビチリが作れない」と悔やみますか？ きっと今ある食材の範囲で作れる料理を考えますよね。

自分にできること、自分を助けてくれる人、今までどんなことをしてきたか…そんなことを数えながら、これからやれそうなことを考えてみる、というのはいかがでしょうか？

スクールカウンセラーは、たくさんの人とお話することを仕事としています。「話すのが苦手」という人も安心して利用できる相談室でありたいなあ…と思っています。少しでも気にかかることがあるようだったら、一度、ここにお話をしに来てみませんか？

年間スケジュールは、教室掲示か住吉高校ホームページにあります。 次回は6月22日(水)、次々は7月20日(水)です。申し込みは、担任の先生か係の先生(1年三宅 2年田中見 3年左 教育相談中川久)に申し出るか、保健室に直接申し込みに来てください。