



教育相談室より

第3号 発行日 2022.7.21
相談係

スクールカウンセラー(金 松美先生)からのお手紙 3 (裏面に保護者宛もあります)

毎日、蒸し暑い日が続きますね。本当にエアコンなしの生活は考えられない程度の暑さになってきました。ただし夏中冷たいものを好き放題に食べてしまうと、夏の終わりに体調を崩してしまう人が増えるそうです。「さぁ、好きな時間に起きたり寝たりするぞ〜♥」と思っている人も気をつけてください。毎年、夏休み明けには、生活リズムを取り戻せず学校生活に支障の出る人が何人も保健室に来室します。もし、起床時間が大きくずれてしまっても、せめて夏休み一週間前には元の生活リズムを取り戻すように工夫してくださいね。受験生の人達も、自分の体調と常に相談して、悔いの残らない高校最後の夏休みを過ごせるといいですね。



こんにちは！金です。
ようやく1学期が終わり、いよいよ夏休みですね。

ところで、みなさんはスクールカウンセラーって何をする人なのか知っていますか？

「悩みを相談する相手だから、私には関係ない」と思う人もいるかもしれません。

「ちょっと気になっていることはあるけれど、カウンセラーに相談するほどでもない」という人もいれば、「友達が相談に乗ってくれるからそれで充分」という人もいますよね。

ただ、中には、苦しい気持ちをもっているながらも「誰かに話して解決することではない」と、自分の中に抱えている人もいるでしょう。それは、ある意味では正解です。

カウンセラーが、あなたが思いつかないような、びっくりするような解決策を提示できるわけではありません。だから、人に話すことでスッキリ解決するというわけではないのです。ですが、モヤモヤしたものに整理をつけるだけでも、ずいぶん楽になることがあるということを知っています。

なぜなら、人は一人で抱えていると自分の思考・発想の中でしかループしないからです。同じところをグルグル…と。だけど、人に伝えようとする中で頭の中で言葉にならない気持ちを整理する作業をします。その過程で、意外な、今まで気が付かなかったような視点がみつかったり、ほんの少しいつものループの道を逸れることがあります。それだけでも、固まった思考から抜け出せることがあるのです。

カウンセラーは残念ながら何かの正解を持っているわけではありません。ただ、違う角度で物事を見るお手伝いをしたり、相談者が自分で自分の気持ちに気が付くのをお手伝いする役割を担っています。

これから夏休みに入りますが、もしどこかで何か人にはなかなか話せない、あるいは自分で悩みを抱えてしまった時は、夏の終わりに一度相談室に来て、話してみたいはいかがでしょう？

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9月7日(水)、次々回は9月28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、または保健室に直接申し込みに来てください

保護者の皆さんへ

今年度もよろしくお願いいたします。新型コロナウイルス感染症の患者数が未だ落ち着かず、色々と制限され続ける生活の中でも、子ども達は日々成長していきますよね。お子さんの変化を身近に感じると、大人に近づいているなと頼もしく思えることもあれば、逆に心配になることもあるでしょう。

ご存知の方も多いかもしれませんが、ネイティブアメリカンの「子育て四訓」をご紹介します。



乳児はしっかり、肌を離すな

幼児は肌を離せ、手を離すな

少年は手を離せ、目を離すな

青年は目を離せ、心を離すな



「青年」に当たる高校生ですから、「目を離せ」は何となくわかります。では「心を離すな」とは、どうすればよいのでしょうか？

答はありませんので、私なりの解釈をお伝えします。「心を離すな」の逆の「心が離れる」について考えると、わかりやすいかもしれません。「心が離れてしまった」と言う時、それはその人がもう自分に関心がないことを意味します。目の前にいなくても、時々お子さんがどうしているのかと思ひ浮かぶのは、心がつながっているということなのです。

幼い頃は、お世話や遊びの相手にしつけ…と「してあげること」が山のようにありました。しかし、成長とともに具体的に何かをしてあげる必要はなくなり、最後に残るのが、「心のつながり」です。

ふとした時に、「あの子、今学校で何しているかな…そろそろ文化祭…張り切って無理し過ぎないといけれど…」と、ぼんやり思い浮かべる。そんな「心のつながり」を大事にすると、子どものヘルプサインに気づきやすくなり、いざという時に相談に乗ってあげたり、助けてあげることもできるのです。それが高校生のお子さんとの、形にはならない、大切な「つながり」です。

親の役割は少しずつ変わっていきます。もし戸惑ってしまわれる時があれば、どうぞ、親御さんもカウンセリングルームにいらしてくださいね。一緒に考えましょう。

年間スケジュールは、住吉高校ホームページに載せております。

次回の面談は9月7日（水）、次々回は9月28日（水）です。

もちろん保護者の方だけでも申し込んでいただけます。担任の先生か保健室にご連絡ください。

（住吉高校 Tel. 06-6651-0525）

