



広島市立舟入高等学校

スクールカウンセラー便り

令和2年度・6月号

学校が再び始まりました。「嬉しい」という人もいれば、「しんどい」という人もいるでしょう。非日常的な時間が大量にあったため、「しんどい」と感じるのも当然です。「しんどい」「悲しい」「辛い」といった感情は、それ相応のことが起きている時は、当たり前なのです。こんな時は、

「私たちは何も悪くない」

と開き直っても、いいような気がします。しんどいと思った自分を、どうか責めたり、嫌ったりしないでくださいね。また、こうした「しんどい」「悲しい」「つらい」といった感情は、独りで溜めこんでいると、「怒り」を増幅させることになりかねません。強烈なものに変化する前に、吐き出して手放してしまうことをお勧めします。誰かに話していくうちに、自然と心の整理整頓ができることや、なんだかすっきりしてしまうこともありますよね。そして、聴く側になったときは

「相手の思いを否定せずに聴く」

ことが大切だと思います。「でも」「だって」「それ違うし」といった言葉は、しんどい人にはさらに刺さってしまうことでしょう。たとえ賛成できないと思っても

「あなたはそう思ったんだね、私はこう思うよ」

と、お互いの違いを受け止める受け応えであれば、誰かを傷つけることも、自分が我慢することもないように思います。皆さんは、どう思いますか？

- <予約> 生徒の皆さんは、保健室で予約をとってください
保護者の方は保健室あてに電話をして、予約をとってください
TEL082-232-1275 養護教諭 蔭井先生・大平先生あて
- <場所> 中央棟一階、保健室隣のカウンセリングルームにて
- <時間> 基本的に約50分間。希望時間帯を養護教諭にお伝えください
- <日程> 基本的に金曜日、もしくは火曜・水曜（予約時にご確認ください）
6月・7月の予定は、以下のとおりです

◇6月

2日(火)・5日(金)・12日(金)・16日(火)・19日(金)・23日(火)・26日(金)

◇7月

1日(水)・7日(火)・10日(金)・17日(金)・21日(火)

スクールカウンセラー 横目紀子

