

スクールカウンセラー便り

令和2年度・8月号

何か嫌なことがあったり、うまくいかないことが続いたりすると、「何かのせい」にしたくなることはありませんか？ 「コロナのせいで…」、「お天気のせいだ」とか。こういった理由づけは「**そういうことにしておく**」ことで、自分の気持ちを楽にすることができるのであれば、そういうことにしているのかもしれませんが。

しかし、「身近な誰かのせい」にするとすると、また話は違ってくるように思います。「あの人がああ言ったから」、「あの人が理解してくれないから」。このような**他責的（他者に責任があるとするよう）な思い**を抱えているままでは、その人との関係性が、さらにしんどくなってしまおうように思うのです。

私たちには言葉があります。「**自分の気持ちを整理して、丁寧に相手に届ける**」ことができるのです。一方で、**自責的（自分に責任があるとするよう）な考え方**では、自分自身を追い込んでしまうことにもなりかねません。「**自分の気持ちを伝えたら、相手の気持ちも聴いて理解し合い、お互いのリクエスト（どうしてほしいか&どうしたいか）を聴き合って、折り合いのつく案を出し合う**」ことが、お互いストレス無く過ごす「工夫」に繋がるように思います。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> 8月・9月の予定は、以下のとおりです

- ◇ 8月
- 7日(金) 15時以降
 - 17日(月) 16時以降
 - 18日(火) 15時以降
 - 19日(水) 9時～12時・16時以降
 - 24日(月) 9時～12時・15時以降

- ◇ 9月
- 2日(水) 9時～12時・16時以降
 - 4日(金)・8日(火)・18日(金)・24日(木)・29日(火)