

教育相談だより 6~7月号

R6.6.12 鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係

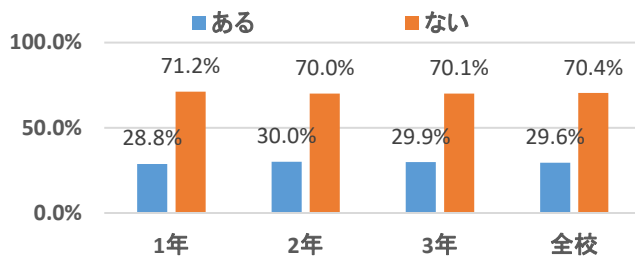


相談のススメ ～ 相談の効果とは？ ～

私は先日、とあることでカウンセラーの先生とお話をしました。相談というよりは、心の中でずっと気になっていたことを言葉に出して、聞いてもらいました。カウンセラーさんは私に「それは、きっと〇〇ってことですよね。」「それには何か理由があるはずですよ。」と言われ、自分の心の中が整理されたような気がして楽になりました。カウンセラーさんは、心理学の知識と技術をもつプロフェッショナル（専門家）です。自分では気付かなかった新しい見方が出来てハッとしたり、ぐちゃぐちゃ、モヤモヤした感情が整理されることがあります。私は考え過ぎる癖があるので、思いつめる前に悩みを手放す（話す）ように心がけています。『話してよかったな。』と思いました。

先月、実施した「生活満足度アンケート」の結果によると、心配事や悩みが「ある」生徒は全校の 29.6%（58人）いました。相談する相手は家族、友人の順に多く「いない」という人もいました。心配事や悩みをそのままにせず、気軽に話してみてもはどうでしょう？

今、心配事や悩んでいることがありますか？



グラフ) 令和6年度「第1回生活満足度アンケート結果」より

・・・悩みと上手に付き合おう！・・・

〈悩みとの上手な付き合い方〉を紹介します。 皆さんは悩みがある時、どうしていますか？

♥ 否定せずに、感情を受け止める

ふとネガティブ（否定的）な考えが浮かんでくることがあります。それを消そうと思えば思うほど、強くなったりします。『今、自分は〇〇と思っているんだ』と受け止めてみてください。

♥ 誰かに相談する

相談すると、恥ずかしい気持ちになるかも。その分、得られるものは大きい。気持ちを受け止めてもらえて安心できます。

♥ 何に悩んでいるのか整理する

心にモヤモヤが残ったりしていませんか。相談すると、自分でも分からなかった新しい気付き、考え方を発見できます。

これらに取り組んでいくと、「悩みがあっても、自分らしくいられる」のではないかと思います。やってみただけ、難しいな、よくわからないな、話したいけど近くの人にはちょっと…などありましたら、相談室に話しに来て下さいね。月曜日に来ています。

スクールカウンセラー
原田 敦より



★ スクールカウンセラー来校日 ★

6月

17(月)

24(月)

7月

1(月)

8(月)

相談を希望する人は、休憩時間・放課後に相談室を訪ねるか、担任の先生や相談係の川村に声をかけてください。