

# こころの整理箱 No.1



スクールカウンセラー 小村 緩岳

## 【はじめまして】

こんにちは。スクールカウンセラーの小村緩岳（おむらやすたか）です。今年度から、吉舎中学校、吉舎小学校、八幡小学校を担当することになりました。お役に立つことができたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。まだまだ不慣れなこともあるかと思います。一人一人の個性を生かして、これからの3年間が実りある生活になるように願っています。

2・3年生の皆さんもそれぞれ進級し、新しいステージでのステップアップを応援しています。ぜひ、様々なことにチャレンジしてください。

困ったこと、悩みごとなどがあったら、遠慮なく声をかけてください。保護者の皆様からのご相談をお待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。

## スクールカウンセラーご利用について

スクールカウンセラー勤務日（水曜）に合わせて学校までご連絡ください。

### ◇勤務日（1学期分）

4月 | 13日, 20日（午後は吉舎小）, 27日（午後は八幡小）

5月 | 11日（午後は吉舎小）, 18日, 25日（午後は八幡小）

6月 | 1日（午後は吉舎小）, 8日（午後は八幡小）, 22日（午後は吉舎小）, 29日（午後は八幡小）

7月 | 6日（午後は吉舎小）, 13日（午後は八幡小）, 27日

◇相談場所：吉舎中学校または吉舎小・八幡小相談室

◇勤務時間：10:00～16:45

◇相談受付：各学校まで事前にご予約くださいますよう、お願いいたします。

☎ 吉舎中(0824)43-2115 / 吉舎小 43-2049 / 八幡小 43-2090

## 一人で悩まず「相談」しよう

人間関係のこと、将来のこと、勉強、仕事など、人にはいろいろと悩みごとがあるものです。悩みはあって当たり前、見方を変えれば、悩みは「成長」のための栄養です。だから皆さんも、生活の中で知らず知らずのうちに、悩みを自分の力で消化して、毎日成長しています。ただ、悩みが繰り返されたり、大きかったりする場合、なかなか「消化しきれない」ということがあるかもしれません。

そんなときに、悩みを解決する方法の一つとして、人に相談する方法があります。親しい人に思いを話すだけで、焦る気持ちや悲しい気持ちが落ち着いてくることもあります。身近な相談相手としては、まずは家族、そして先生や友達であることが多いでしょう。

ただ、身近な相談相手では整理がつかないときや、知っている人には相談しにくいときは、スクールカウンセラーのことを思い出してください。スクールカウンセラーとの相談は、どんな悩みでも、まずは話したいことを自由に話してもらうことから始まります。相談者の考えや気持ちは尊重され、否定や批判、お説教や無理な指示をすることはありません。相談者の気持ちをしっかり受け止めます。

悩みがなくなることはありませんが、皆さんの健康とチャレンジを応援したいと思っています。一人で悩まず、どうぞ遠慮なく申し込んでください。