

# 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。昨年に引き続き、本年度も八次中学校・八次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なら幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

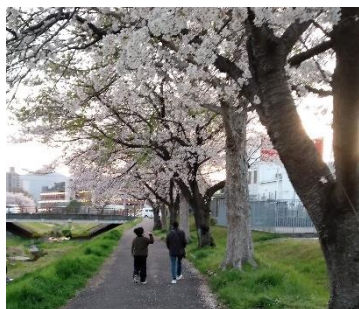
さて、1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。まだまだ不慣れなこともあるかと思いますが、一人一人の個性を生かして、これからの3年間が実りある生活になるように願っています。

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。保護者の皆様からも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小村の自己紹介

- ◆ **名 前**：小村 緩岳（おむらやすたか）、52歳。広島市安佐南区在住です。
- ◆ **出身地**：出身は島根県で、雲南市三刀屋町というところの出身です。春は桜並木がきれいで、GWごろには御衣黄（ぎょいこう）という緑の桜が咲きます。八次からだと三次東から実家まで1時間ほどです（広島の自宅に帰るより早いです）。自然と神話の国で育ったせいか、今も緑と生き物が大好きです。
- ◆ **家 族**：妻と二人の子ども（小学5年、中学3年）。
- ◆ **仕 事**：カウンセリング・ルームの運営をしつつ、学校のほか、一般企業や病院、大学などいろいろなところでお世話になっています。
- ◆ **趣 味**：読書や散歩、自然観察・寺社巡りなど。子どものころはSFや推理小説などよく読みました。マンガも好きなので今もよく読みます。
- ◆ **好きな食べ物**：果物、和菓子。甘いものが好きです。
- ◆ **将来の夢**：やりたいことは色々あります。人生折り返しを（とっくに）過ぎましたが、まだまだ夢を追っていきたいと思っています。



## 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、生活の中で自然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。

皆さんの明日が少しでもよくなるよう、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。

## 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（月曜）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 | 17日（PM 八次小）、24日
- 5月 | 1日（PM 八次小）、15日、22日、29日
- 6月 | 12日（PM 八次小）、19日、26日
- 7月 | 3日（PM 八次小）、10日
- 8月 | 28日（PM 八次小）

◇相談場所：八次中学校または八次小学校相談室

◇勤務時間：9：55～16：40（小学校 13：40～16：40）

◇相談受付：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。

☎ 八次中(0824)62-5770 / 八次小 62-0961