

こころの整理箱 No. 1

スクールカウンセラー 小村 緩岳

【ごあいさつ】

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。本年度も吉舎中学校・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致します。

さて、新入生の皆さん、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、これからの学校生活が実りあるものになるように願っています。

在校生の皆さんも進級おめでとうございます。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致します。

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）、53歳。公認心理師・臨床心理士。広島市安佐南区に住んでいます。
- ◆ **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、ソメイヨシノが散った後、御衣黄（ぎょいこう）という緑の桜が咲きます。吉舎からだ吉舎IC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6年、高校1年）。
- ◆ **仕 事**：スクールカウンセラーのほか、私設カウンセリング・ルームの運営、一般企業、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ってから始まります。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。

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）

5月 | 1日, 8日, 15日, 22日 (PM 八幡小), 29日 (PM 吉舎小)

6月 | 5日, 12日 (PM 八幡小)

7月 | 3日 (PM 吉舎小), 10日 (PM 八幡小), 17日 (PM 吉舎小),
24日

8月 | 28日

◇相談場所：吉舎中学校または吉舎小学校、八幡小学校相談室

◇勤務時間：10:00~16:45 (小学校 13:45~16:45)

◇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。

☎ 吉舎中(0824)43-2115 / 吉舎小 43-2580 八幡小 43-2026