

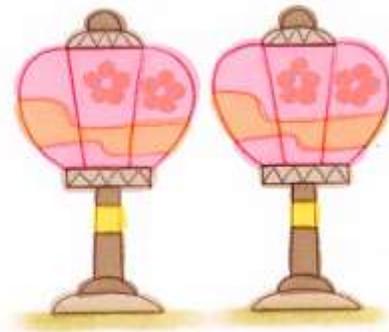
相談室便り

スクールカウンセラー 達富郁夫

〈もっと自由に！〉

ほしいものは待っていてもやっではこない。

だれにも、あなたの心の中は読めないし、
だれにも、あなたのほしいものはわからない。
あなたのことを大好きな人にだって、
あなたがほんとうになにを考えているのかは、
わからない。



心の中で願うのもいいけど、言葉にしなければ伝わらないよ。

抱きしめてほしいとか、
誕生日のパーティーがしたいとか、
離れてくらしているお父さんに会いたいとか、
言っちゃいけないなんて思わなくていいんだよ。

…いつでも思いどおりになるとはかぎらないけどね。

出典「自分を好きになる本」径書房より

何が見えるかな？

- 今回は前回の解答のみです。
- 卒業して答えがわからなかったらイヤですからね♪
- 前回の絵を上下逆向きにしてみました。
- すると、おじさんの絵がマットの上で骨をくわえる犬に見えるようになりました！
- わかったかな？



ごあいさつ



今年度も一年間、ありがとうございました。

この吉舎中学校に赴任して、4年半が経過しました。

この4年半の間、様々な出会いがあり、またいろいろな出来事がありました。

様々な方からお話を伺わせて頂きました。お力になれないところもあったかと思えます。

子どもたちもそうですが、大人も同じ人間ですから、一人で生きることは出来ません。誰かに頼ることも必要になってきます。かといって、自分自身に余裕が無ければ、誰かのために何かをすること出来ません。自分自身に余裕を持って、自分で出来ることは自分で行い、そして出来ないことは周囲にお願いする。また、無理には引き受けない。そうして持ちつ持たれつで出来る時には周囲を助けていく。それは相手が大人でも子どもでも誰に対してもそうして関わっていくことによって、全ての人がお互いに余裕を持てるようになっていく…と、良いサイクルになっていくのだと思います。

何らかの悩みを持たれている方のお話を伺っていく私たちのような存在は、その方の心の中にあるものの交通整理をしていくというか、その悩む人がこの先一步を踏み出すのをお手伝いするだけの存在なのだと思います。

この『お便り』をという場をお借りして、人と人との関わりあい、特に子どもと大人とが関わる場合、こうした物事の捉え方が必要なのではといったことを書かせて頂きました。人間は、大人も子どもも誰もが皆、何らかの形で『自分が必要とされている』と感じられることによって、様々な活動をするエネルギーが得られています。それが感じられなくなると、人は必ずしんどくなります。常に必要とされていると無条件に思える関係が親子関係なのだと思います。そうした無条件に必要とされている居場所のことを、私は『精神的な居場所』と呼んでいます。『心の安全基地』といった呼ばれ方もしますが、この場で私自身の思いを綴らせて頂いた背景には、皆さんの心の健康を考えた場合、精神的な居場所を持つこと、感じる必要があると考えていたからといえます。

ここに書かせて頂いたことすべて正しいとは思いませんが、様々な人間関係の中で参考になるところがあれば幸いです。

ありがとうございました。

スクールカウンセラー 達富郁夫