



三次市立吉舎中学校相談室便り

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なら幸いです。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。少しずつ、環境にも慣れてきたころではないかと思います。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、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）、54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：島根県雲南市の出身です。吉舎からだ吉舎ICから松江道を使うと実家まで1時間ほどです（広島の実家に帰るより早いです）。雲南市は「たたら製鉄」や出雲神話の「ヤマタノオロチ」の伝承などでも知られる緑豊かな地域です。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（中学1年、高校2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が、あまり食べないようにしています。
- ◆ 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。



全員面談を実施しています。

一人で悩まず「相談」しよう

皆さん、「悩み」とは何でしょう。年齢に応じて様々な悩みがありますが、中学生は特に悩み多き年代でもあります。心と体が急速に成長をしているときであり、大人と子ども、自立と依存の板挟みになって、さまざまな感情を経験するときです。悩みはあって当たり前、悩みを克服することで人の心は成長していきます。ただ、一人では大きすぎる悩みもあるでしょう。

そういうときは、誰かに相談するのが一番です。話すことで気持ちも楽になるし、解決のための力が湧いてくるということも多いです。家族・友人・先生など色々な相談相手が浮かぶと思いますが、ぜひ、スクールカウンセラーのことも思い出してください。

一つ、例え話をしましょう。皆さん、想像してください。これからアフリカのサバンナ（ジャングルでもいいです）を歩いて横断するとします。どんな準備をしますか？ 食料、水、テント、地図、方位磁石、着替え、寝袋、通信デバイス、武器などできるだけたくさんをそろえるでしょう。それらの装備の中には使わないものもあるかもしれませんが、持っておくと「必要なときにいつでも使える」という意識が勇気や心強さをもたらしてくれます。

相談相手はこれらの装備に似ています。相談できる人の選択肢が多いということは、たとえ相談しないにしても、それ自体が「心強さ」になります。もちろん、実際に相談することも大事です。皆さんからの相談をお待ちしていますよ。

毎年、新年度のはじめの4月～5月にかけて、生徒の皆さん全員と面談をする機会を持たせていただいています。一人当たり数分と短時間なのですが、皆さんのことをよく知るために、小村から質問をする形でコミュニケーションをとらせてもらっています。いわゆるカウンセリングとは少し違うのですが、みなさんとの距離を縮める機会になればと思っています。

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 | 30日

5月 | 7日、14日（PM八幡小）、28日（PM吉舎小）

6月 | 4日、11日（PM八幡小）、18日（PM吉舎小）

7月 | 2日（PM八幡小）、9日（PM吉舎小）、16日（PM八幡小）、23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：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。