



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、遅くなりましたが、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えます。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）、55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。吉舎からだ松江道吉舎ICから実家まで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2年，高校3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**：一つ、目指していることがあります。少しずつ達成していけるように準備しているところです。



相談はこころの整理

小村は学校だけでなく、保護者の方がお勤めしておられるような会社などでもカウンセリングをしています。相談の内容で一番多いのは「仕事のしんどさ」についてです。一口に仕事がしんどいと言っても様々で、仕事の量が多すぎるとか、難しい仕事が多いとか、仕事を一緒にする同僚（仲間）や上司との人間関係がしんどい（パワハラ）、やりがいを感じられない、自分には向いていない気がする、などです。

他にも、仕事以外の、私生活での悩みも多いです。例えば家族との関係、家庭環境、お金の問題、自分の病気に関することや、自分の性格に関するようなこともあります。

ふだん、そんな様子は表には出さないだけで、大人も悩んでいるということですね。小学生や中学生の場合はどうでしょう。「（会社での）仕事」を「（学校での）勉強」と言いかえれば悩みの種類は同じようなものです。当然、様々な悩みが起こるでしょう。でもそれが当たり前です。大人も子どもも、強いとか弱いとかに関係なく、誰でも悩みます。大事なものは、その悩みとどう向き合うか、ということです。

がんばって解決する、悩みに打ち克つというスタイルも必要ですし、一時的に逃げたり、誰かに助けを求めたりする（相談する）スタイルも必要です。大切なのは、「あきらめない」という気持ちです。相談には「悩み」を整理して、やるべきことを明確にする作用があるので、一人で悩んでどうしようもなく思えても、話すと意外と「どうにかなりそう」と思えることも多いです。そうすると、またがんばれます。

大人でも、困ったときには相談するのです。なら、子どもはなおさらそうすべきですよ。ね。友だち、家族、先生、そしてスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、外部の相談窓口など、深刻さに応じて相談相手を選んでもいいのです。

悩んでいるときはまず「悩みを整理」してみましょう。ご相談、お待ちしております。

スクールカウンセラーは、児童・生徒・保護者の方々の悩みごとや困りごとについて、カウンセリング(相談)を通じて解決を支援します。ご相談はお気軽にどうぞ！

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 ※「吉舎中」の日は終日吉舎中です。「AM吉舎小」の日はAMのみの勤務です。

◇ 4月22日（吉舎中）

◇ 5月13日（吉舎中）、20日（吉舎中）、27日（AM吉舎小）

◇ 6月3日（AM吉舎小・PM吉舎中）、17日（吉舎中）、24日（吉舎中）

◇ 7月1日（AM吉舎小）、8日（AM吉舎小、PM吉舎中）15日（吉舎中）、22日（吉舎中）、29日（AM吉舎小、PM吉舎中）

◇相談場所：吉舎中学校または吉舎小学校相談室

◇勤務時間：10:00～13:00 13:45～16:45