

こころやすらぎ通信



2022年7月
玉出中学校カウンセリングルーム



1学期がそろそろ終わる時期ですね。いろんなことがあったかもしれません、どんな1学期だったでしょうか。人によっては、しんどいことがあったな、人間関係で悩んでいるな…と思っている人もいるのではないでしょうか。夏休みは時間があるので、いろいろと考えるうちに悩みがふくらむこともあるかもしれません。そんなとき、リラックスをする、ストレス発散をする、だれかに相談する、などいろいろな方法があると思います。その中でも、今回は「相談すること」について取り上げてみたいと思います。

「話す」ことは「放すこと

悩みを人に話すことは、自分と向き合い、しんどさを受け入れる必要があったり、友達や家族に話して受け入れてもらえるのかといった心配があったりして、とても勇気のいることだと感じる人も多いかもしれません。相談することは、どのような意味があるのでしょうか。

私たちは普段、周囲の人々と「話す」ことでコミュニケーションをとっていますね。この「話す」という行為は、**自分の内なる想いを外に放つ、解放すること**とも言えます。放すことは、離れること、遠くから客観的に内なる想いや起こったことを見られるようになってくることなのです。悩みを話すことにおいても、自分のなかで渦巻いていた感情から距離を置き、冷静に眺めることで、自然と気持ちが整理されていきます。

難しい事情を独りで抱え込んでいると、想像以上に大きなストレスになることもあります。なんだかしんどいなと思ったとき、誰かに「話す」大切さを思い出してもらえたなら、と思います。カウンセラーは普段の人間関係の中にはいない存在であり、悩みや不安を聞く専門家として、守られた時間・空間でみなさんとお会いすることができます。誰にも話せないと感じた時には、カウンセラーの存在を思い出してください。

<保護者の皆様へ>

保護者の皆様のご相談も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。相談は予約制で、1回50分程度となっております。

カウンセリングルーム 金曜日 午前10:30~午後4:30

相談希望の方はスクールカウンセラーか先生に声をかけてください。

※1学期のカウンセリングは7月15日までとなります。

2学期のカウンセリングは9月2日より開始予定です。

8月のお便りはお休みになります。

(スクールカウンセラー 川上りか)