

スクール・カウンセラーの林 清秀です(臨床心理士)

令和8年 4月吉日

新一年生の皆さん、保護者の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、保護者の皆さん引き続きよろしく申し上げます。

これまでは私は、岡山県職員として、現在の精神科医療センター、精神保健福祉センターや児童福祉分野でいろいろな人の相談に乗ってきました。そこで学んだことは、小さい悩みを誰かに話すこと、小さい事柄でも誰かに相談し解決していくことの大切さでした。そして私の仕事は、その悩みをしっかりと聴き、「主役」である相談に来た人と、まず小さな解決策をともに探していくことから始まると考えています。気軽に相談に来ることは難しいかも知れませんが、相談室のドアをノックしてみてください。予約方法は、直接私にすることもできますし、担任の先生、保健室の先生や話しやすい先生に声掛けすれば予約ができます。また、月一回予約なしで相談できる時間もあります。一人で来るのが心細い時は、友達といっしょに来てかまいません。

スクール・カウンセラーの役割は、大きく分けて二つあると私は考えています。

一つ目の役割は、日常生活の中でちょっと疲れてしまったときに、耳を傾けてサポートしていく役割です。例えば、親しい人に相談して、絡まりかけた心の糸をときほぐすことができればよいのですが、日常生活の中では、クラスの間関係の悩みや、部活動の悩みなど、親しく身近な人にも話しにくいことがあるものです。そんな時に、第三者であるカウンセラーが役に立つと考えています。

二つ目の役割として、心の糸が固く絡まりだしたときのサポーターとしての役割です。どんな人でも、四つ以上の「重荷」を一人で、しかも長く持ち続けてしまうと、周囲との人間関係が上手くいかなくなったり、心身の疲労からいくつものストレス反応が出てしまったりします。何に悩んでいるのか自分でも分からなくなってしまうます。そして、そのストレスのSOS シグナルとして頭痛・腹痛・発熱・不眠などの心身に症状が出たり、気持ちの落ち込み・不安・イライラ感などで苦しんだりするようになります。そうになると、一番助けを求めたい家族や友人との関係まで上手くいかなくなってしまうます。するとこの時、「自分が悪いのだ」と罪悪感を持ってしまいます。悪循環は、そこから生まれます。このような時のカウンセラーの役割は、本人の出すSOSに耳を傾け、悪循環で生じてしまった本人をとり巻く人間関係の対立をときほぐし、新たな家族関係や友人関係を作り出していくことをサポートすることです。ピンチを乗り越えた時、新たな自分と出会えるはずですよ。

SOSを出すことは、恥ずかしいことだと考えていませんか？ ピンチは、チャンスの源という言葉もあります。また、弱い自分は、ダメだと考えていませんか？ 弱さを知ることは、強さへの始まりでもあるのです。もし、あなたの友人がSOSを発信していたら、声を掛けて一緒に来ててください。共に、成長への歩みを進みましょう。

【保護者の皆さんへ】

中学・高校時代は心身の変化に伴って、心も身体も不安定になりやすく、友人関係や性の悩みなどが生じる時期です。そして、子離れ・親離れの時期を迎え、これまでの安定した関係が崩れる時期でもあります。さらに、自分は何者かを問い始める時期を迎えます。このため、自分を責めてしまいやすくなったり、逆に万能感をもったりして、感情の起伏に悩むことがあります。そして、親や大人への反抗の時期でもあります。(これは自然なことです。)

これまでの親の役割にも変化が求められ、一時、親子関係のギクシャクする時期がやってきます。「新しいサポーター」としての役割が親に求められることになります。

お子さまの小さな SOS サインを感じたら、どうぞ連絡してください。保護者の方ご自身も、気軽にカウンセリング室のドアをノックしてください。一緒にサポーターとしてやっていきましょう。特に、新一年生の皆さんは、五月の連休明けごろと、二学期が始まるごろに、心身の疲労がピークを迎えやすくなります。それらの時期の前後には、小さな SOS を発信することがあります。まず、それに気づいてサポートしていくことが大切です。迷ったらいつでも連絡してください。

また、神経発達症(これまで発達障害と言われていました)の特性を持った生徒や保護者からの相談も今まで多くありました。気兼ねすることはありませんので相談に来てください。

*毎月、掲示板や学校のホームページにカウンセリングの実施予定日を掲載しています。

相談内容の秘密は守られますので安心しておいでください。また、匿名で予約もできます。さらに、月一回予約なしで相談できるためフリータイムも設けています。カウンセリング室は管理棟2階にあります。

* 4月～9月のスクールカウンセリング実施予定日

4月： 14日(火)・16日(木)・18日(土)・21日(火)・25日(土)・29日(火)
5月： 9日(土)・16日(土)・19日(火)・21日(木)・26日(火)・28日(木)
30日(土)
6月： 2日(火)・6日(土)・11日(木)・18日(木)・23日(火)・27日(土)
7月： 7日(火)・11日(土)・16日(木)・21日(火)・23日(木)・28日(火)
8月： 25日(火)・27日(木)・29日(土)
9月： 3日(木)・5日(土)・8日(火)・12日(土)・17日(木)・19日(土)

今年度も、火曜日・木曜日・土曜日に実施します。火曜日と木曜日の開始は13:45～、土曜日の開始は13:15～です。一回は、およそ50分です。初回の相談は、二コマ(連続二回分、およそ90分)の予約を入れてください。また、毎月、ホームページと掲示板にカウンセリング便りでお知らせします。名言集を書き入れていますので、お楽しみに。担任の先生や保健主事の役重先生・養護の小出先生・佐藤先生を通して気軽に予約してください。秘密は守られます。匿名でもOKです。