

# スクール・カウンセラーの林 清秀です(臨床心理士)

令和4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お願いします。

コロナ禍の生活が二年を超えています。皆さん自粛の日々が日常となってしまうと思います。「新しい日常」が求められています。この二年、自分らしい新しい日常を獲得した方も多くいらっしゃると思います。是非皆で知恵を出し合って作り出した「新しい日常を」を伝え合ってください。

自己紹介します。現在、臨床心理士として、スクール・カウンセラーをしています。それまでは、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。週2～3回の勤務ですが皆さんのサポーターになればと思っています。気軽に相談に来ることは難しいかも知れませんが、担任の先生や養護の先生、担当の先生に相談して、「こころのドア」をノックしてみてください。もちろん保護者や兄弟姉妹や祖父母の方々でもかまいません。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。第一の役割は、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、絡まりかけた糸をほぐすのは誰もが簡単にできます。身近な人に、その悩みを相談して解決の糸口を見つけることが出来るからです。でも、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、親しい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、心の糸が硬く絡まってしまったときのサポーターとしての役割です。どんな人でも、4つ以上の「重荷」を一人で、それ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。自分でも何に悩んでいるかも分からなくなってしまう。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。そして、一番助けを求めたい家族や友人との関係が上手くいかなくなってしまう。この時人は、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。誰かが悪いのではなく、SOS信号なのです。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、サポーターとして元の家族関係や友人関

係へ引き戻すことです。

実は、このピンチは成長へのチャンスなのです。一つ一つ小さなピンチを乗り越えていくことが、自分づくりであるのですから。一人で苦しまずにちょっと勇気を出して、カウンセリング室を訪ねてみてください。

SOSを出すことは、恥ずかしいこと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。

〈保護者の皆さんへ〉

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なりやすくなります。小さなSOSを発信します。まず、それに気づいてサポートしていくことが大切です。迷ったらいつでも良いので連絡してください。

\*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。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：16日（土）・21日（木）・26日（火）・30日（土）

5月：7日（土）・12日（木）・14日（土）・24日（火）・26日（木）  
31日（火）

6月：2日（木）・9日（木）・11日（土）・18日（土）・23日（木）  
28日（火）

7月：2日（土）・12日（火）・14日（木）・16日（土）・19日（火）  
28日（木）

8月：20日（土）・25日（木）・27日（土）

9月：3日（土）・6日（火）・13日（火）・17日（土）・22日（木）・27日（火）  
29日（木）

今年度も、火曜日・木曜日・土曜日となります。いずれも、13：30～17：30の時間帯です。また、月一回の放課後にフリータイムがあります。フリータイムは予約なしで相談にいくことができる機会です。それ以外の時間帯では予約が必要になります。詳細は、毎月掲示するカウンセリング便りでお知らせします。担任の先生や保健主事の役重先生・養護の小出先生・梶川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。匿名でも構いません。