



スクールカウンセラー

おおにし なおこ
大西 尚子より



カウンセリングって何だろう・・・？

夏休みも終わり、いよいよ二学期が始まりました。“今年こそは、早く宿題を終わらせて・・・”と毎年そう思いながら、気がつけば宿題がどっさり残ったまま。焦りながら、一生懸命残った宿題を片付けていた記憶が、私にもあります。

例えばそんな時、自分が嫌になったり、こんな自分はダメなやつだと思ってしまうことはありませんか？でもそうやって悩んでいるうちに、自分には自分のやり方があり、無理せず自分にあったやり方でやればいいんだということに気がついて、前よりも少し、今の自分が好きになれたりすることがあります。

実は、カウンセリングとは、こういった過程を誰かと一緒に考えていくことなのです。つまり、困ったり悩んだりしていることを話していく中で、それまでとは違った見方に気づいたり、感じ方に変化が出てきたりして、少しずつ気持ちが楽になっていくのです。

カウンセリングを受けると魔法のように問題が解決したり、すばらしいアドバイスがもらえたりするわけではありませんが、自分で悩み事を解決できるチャンスは広がるかもしれませんね。

～子ども質問コーナー～



私だけを独占したがる友達がいます・・・私にだけ、悩みを打ち明けてくれる友達がいますが、私だけを独占したがるので最近少しくうしくなってきました。他の子もその子に遠慮して私と友達になるチャンスをつくらうとしません。友達を見捨てないようにしようと思いますが、私にも他の友達が欲しいのです。

独占されていると思いたいあなたがいるのでは・・・。



あなたが他にもっと友達が欲しかったらその子に遠慮することなく作ればいいのです。そもそも誰が誰と友達になろうと口を挟むことは誰もできません。その子も「他に友達を作らないで」と言っていないと思います。独占されていると思いたいあなたがいるのではないでしょう？あなたの心のどこかで「友達になってあげている」という

気持ちはないでしょうか？あなたは、自分自身の友達の輪が広がらない責任を、友達の責任にしていますが、これは友達にとって迷惑な話かもしれませんね。正直な気持ち、今のあなたにその友達に「ねえ、私たち友達だね」といえない不安、「ノー」と言われたらどうしようかという不安はありませんか？友達が欲しいと思いつつ、その子を気にしてつづらないとしたら独占しているのはあなたのほうかもしれませんね。チャレンジしてつながった新しい友達がまわりまわってその友達の新しい友達にもなれるかもしれません。そして、今度は立場が代わって、あなたが自分の悩みをその友達に聞いてもらう。こんな循環的な友達関係をつくっていきましょうね。

(回答 富田富士也 子ども家庭教育フォーラム代表 カウンセラー)

これは「心のオアシス」という雑誌(健学社)の子ども質問コーナーの抜粋です。回答者同様、自分がそうになっていることを他人のせいにしたがる傾向に関しては、「それは違うんじゃない？」ということがあります。人間(友人関係)にトラブルはつきものです。どちらか一方だけが悪いということはありません。気持ちが通じ合わなかったり、いい関係がつかれない時は、相手を責めるよりも、とりあえず今自分ができることをしてみましょう。それでも上手くいかないときは、無理に動かず、しばらく距離をおきましょう。悲しみや寂しさの感情と共に待つことで時間がいやしてくれ、解決の糸口が見つかることもあります。今の状況を変えられるのも自分だけということも忘れないでくださいね。



保護者のみなさまへ

お子様のことでの心配ごとなどがあれば、お気軽にご利用ください。揺れ動く中学生の心と日々向き合われる保護者のみなさまが、少しでもホッとできるように、ご相談をお受けいたします。また、適切な相談機関をご紹介することもできますので、まずは一度ご相談いただければと思います。

相談内容は原則秘密にさせていただきますので、安心してご利用ください。



■ 9月・10月の来校予定

9月 4日	金	10:30～16:30	10月 2日	金	10:30～16:30
11日	金	10:30～16:30	9日	金	お休み
18日	金	10:30～16:30	16日	金	10:30～16:30
25日	金	10:30～16:30	23日	金	お休み
			30日	金	10:30～16:30

- 場所 : 学校の相談室
- 料金 : 無料
- 予約 : 各担任の先生、もしくは養護教諭までご連絡ください。(TEL: 088-644-0050 上八万中学校)

