

白井中学校の生徒の皆さん、保護者の皆様、こんにちは。スクールカウンセラーの植木朋子です。

長い夏休みが終わり、忙しい日常が戻ってきました。皆さんは、『うまく自分のペースを取り戻す』ことができているでしょうか？

8月末の朝日新聞で、“学校に行きたくない。生きづらい。”と長い休みが明けの前後、いつも以上にしんどさを感じる子供たちに向けたメッセージが掲載されていました。同じ苦しさを経験した人や、支援している人たちからのメッセージです。その中で特に印象に残った2人の言葉を紹介します。

「恥ずかしがり」の性格から小学校の時に不登校になった経験のある QuizKnock・ふくらPさん(31)。振り返れば、その頃の自分は妄想の中で勝手に「仮想敵」を作っていたといいます。自分の思い込みに気づくきっかけを得て、「客観視」を覚えることで辛い状況を克服したそうです。見方や考え方を変えたら楽になったり、意外と身近なところに解決策があったりする人も少なくないかもしれないと話しています。認知行動療法という心理療法においても、『認知の歪み』に気づき、それを『修正する』ことで、行動や感情が大きく変化するということが言われています。

中学に入学してすぐ不登校になったという絵本作家まつおりかこさん(34)。「好きなことは宝だから大事にしてください」という父親の言葉を支えに、幼いころから好きだった絵を描くことを大切に辛いつ時期を乗り越えました。まつおさんは、「子供の時は、今いる環境がすべてだと思いがち。でも、そこがすべてじゃない。今つらいのであれば、自分に合う場所を探してみたい。自分が心地いいと思える生き方や場所を模索してほしい。好きなことがあれば、どんなことであっても大事にしたい」と話しています。

2人の言葉は、“大人になった今だからこそ言える”言葉であって、悩んでいる渦中の人にはピンとこないかも知れません。それでも、苦しみを乗り越えてきた人の言葉にはそれなりに説得力があり、今悩んでいる皆さんにとってヒントになるかも知れません。また、現状を打開し、少しでも楽になれる方法の糸口を見つける為に、悩みを1人で抱え込まずに誰かに話してみるのも一つの方法かも知れません。

カウンセラーは、皆さんが悩みとうまく付き合っていくお手伝いができればと考えています。まずは、気楽に昼休みや放課後に相談室の様子を見に来てみてください。保護者の皆様のご来談もお待ちしています。どうぞお気軽に相談室にお越しください。



●スクールカウンセラー来校予定日(冬休み前まで)● ※時間 11:00~17:00

9月3日(火)	10月1日(火)	11月6日(水)	12月3日(火)
10日(火)	8日(火)	12日(火)	10日(火)
17日(火)	15日(火)	19日(火)	17日(火)
24日(火)	22日(火)	26日(火)	
	29日(火)		

※ 原則火曜日に来校しますが、11月16日のみ水曜日となります。

また、今後予定が変更になる可能性もあります。ご注意ください！！