

カウンセリングだより



令和7年11月4日
第8号
11月号
倉敷市立玉島東中学校
文責 生徒支援コーディネーター名越

10月後半から、雨が降ることが多く、朝・晩は気温が下がってきましたが、昼間は、気温が上がることも多く、寒暖差が大きいです。こんな時は、体調を崩しやすいので気をつけてください。皆さん、体調はいかがですか。

さて、季節の変わり目は、心身の不調を感じることが多い時期です。今月は、4日(火)～14日(金)まで教育相談週間があります。この教育相談は、3年生は担任の先生と、1、2年生は、希望の先生と相談ができます。「なんかモヤモヤするなあ」とか、「こんなことが心配なんだけど」とか、しっかり相談ができるといいですね。さて、前回の続きをしたいと思います。



あの人にイライラするのは「心の古傷」がうずき出すから

最近、「怒り」をテーマにした本を書店でよく見かけます。私のカウンセリングでも「すぐにイライラしてしまうんです」と相談される方は多いです。「怒りの構造」は簡単です。怒りの感情を持つとき、ふつうは、「あの人が悪い」とか、「この環境が悪い」とか、「まわりの出来事」がイライラの原因だと考えます。

しかし、これは順番が「逆」なのです。「まわりの出来事」が怒りの原因を生み出しているのではなく、**まわりの出来事を「使って」自分の中で怒りを「思い出している」**のです。心に、ずっと昔にできた古傷があることを確認しているだけなのです。怒りは、いわばフラッシュバックです。自分で自分の古傷をえぐり、それをまわりのせいにして怒るのです。だから、古傷を早く治さないといけません。その証拠に、同じ出来事や人にぶつかっても、怒らない人は少しも怒らないのです。

そこで、心の古傷を治す方法をお教えします。

1 古傷を、じっと見つめる。

例：親に「ダメなヤツだな」と言われた過去をちゃんと思い出します。

2 古傷を、外気にさらす。

例：「親にダメなヤツだなと言われた」と口に出してみる。

3 古傷は、過去の傷なんだと気づく。

例：「もう何年も前の話なんだ。今はそれがコピーされて、思い出しているだけなんだ。」と認める。

4 古傷は、本当は傷じゃなかったと気づく。

例：「そもそも、本当にそう言われたのかな」と疑ってみる。

5 古傷をぐりぐりしてみる

例：「私はダメでもいい」「私はどうしようもないヤツでもいい」と笑えるまで口に出していってみる。

4までうまくできていれば、もう5で古傷をぐりぐりしても、痛みを感じないはずですよ。

怒りは「思い出してる」だけなんだよ。

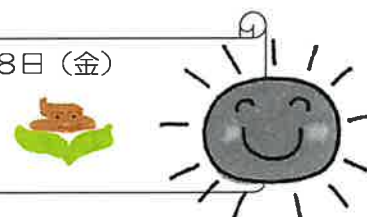
『心が凹(へこ)んだとき』に読む本(心屋仁之助著)【王様文庫】

長谷川先生(スクールカウンセラー)の相談日時

11月 / 7日(金) 14日(金) 21日(金) 28日(金)
12月 / 5日(金) 12日(金) 19日(金)

相談時間は、14:00～17:45の予定です。

(事情により変更になる場合があります。)



相談場所 玉島東中学校のカウンセリングルーム(南館1階)です。

申込み方法 担任の先生を通じて、または玉島東中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-522-5157 担当は、生徒支援コーディネーターの名越俊明です。

長谷川先生(スクールカウンセラー)のコーナー

秋らしくなりました。体育会も終わりクラスの一体感も高まっているものと思います。友だちと笑い合える時間が増えた一方で、もしかしたら「なんか最近ちょっとギクシャクする」「あの子のこと、前より気になる」と感じる人もいるかもしれません。友だちとの関係は“うれしいこともあれば、ちょっとつらいこともある”それが自然なことです。「友だちなら、なんでも分かり合えるはず」と思いたくなりますよね。でもどんなに仲の良い人でも、考え方や感じ方は少しずつ違います。冗談のつもりで言った言葉が相手を傷つけてしまったり、グループの中で意見が合わなかったり。そういうすれ違いは、どの人間関係にも起こることです。

大事なものは、「うまくいかないこと＝終わり」ではないということ。気まずいときこそ、どう向き合うかが人との関係を深めるチャンスになります。気持ちがもやもやするとき、「どうして分かってくれないの」と相手を責めなくなったり、逆に「もういいや」と自分を閉じ込めてしまったりすることがあります。そんなときは、少し時間をおいてみるのも一つの方法です。

人の気持ちは波のように変わります。今は怒りや悲しみでいっぱいでも、少し時間がたつと、見え方が違ってくることがあります。「落ち着いてから話そう」「今日は一人で考えてみよう」と、自分に“間”をあげることで、気持ちが整理され、相手のことも少しやさしい目で見られるようになります。

「自分の気持ちを伝える」のは、たしかに勇気がいります。けれども、何も言わないままだと、相手は気づけないことが多いものです。「この前のこと、ちょっと気になってたんだ」「あのときは悲しかった」と伝えるだけでも、関係が動き出すことがあります。

伝え方のコツは、「あなたが悪い」ではなく、「私はこう感じた」と“私”を主語にして話すこと。たとえば「なんでそんなこと言うの!」→「あのとき言われて、少し悲しかった」この違いだけで、相手も聞きやすくなります。

友だち関係の悩みは、誰もが通る道です。

けれども、悩んでいるときは「自分だけがうまくいってない」と感じやすいもの。

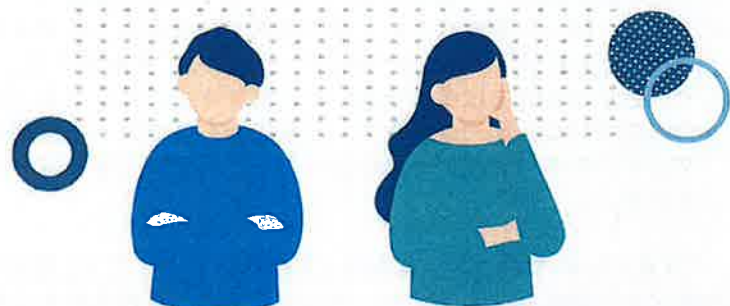
そんなときは、信頼できる人に話してみてください。

先生、保健室の先生、家族、そしてスクールカウンセラーなど——話すことで、心の中が少しずつ整理されていきます。心の中が整理されると、悩みは必ず小さくなります。そして“どう対処したらいいか”のヒントが見つかります。“困ったときには誰かに相談したらいい”という信念を、中学生のうちに身につけてもらえたらと思います。



※今回の裏面は、「学校が苦手な児童生徒の保護者の方へ 不安や困りごと、ありませんか?」です。詳しくは生徒支援コーディネーター：名越まで **一人で悩まないで!**

学校が苦手な児童生徒の保護者の方へ 不安や困りごと、ありませんか？



学校に行きたがらない

- 学校から帰ってくるといつも疲れている
- 学校に行こうとすると頭やお腹が痛くなる
- 家や自分の部屋から出たがらない

子どもへの接し方が分からない

- 子どもに学校に行くよう働きかけてよいのか
- 家庭学習を続けるべきか
- 学校に行かない理由を聞いてよいのか
- 誰にも相談できない
- 理由を聞いてもよく分からない／答えがわからない

心配な状態が続いている

- ゲームやSNSに没頭して昼夜逆転している
- 学習の進度が遅れ、学校の授業についていけない
- このままでは、将来、進学や就職できないのでは

一人で悩まないでください。

不登校は誰にでも起こり得ることです。
お子さんや保護者の方の周りには、行政・民間の様々な支援の輪が広がっています。このパンフレットでは、不登校等学校が苦手なお子さんの保護者の方の相談先などについてご紹介します。

令和5年 倉敷市

教室や家庭以外にも

多様な学びの場や支援の仕組みがあります。

不登校の児童生徒のための相談や学習の場、
保護者の方を支援する様々な制度やサービスがあります。

まずは、学校・教育委員会に相談

①教育委員会(不登校相談担当)

お子さんの不登校が続く場合等学習や生活に不安がある場合は、まずは、教育委員会の不登校相談担当まで御相談下さい。学校生活の悩みの相談や、学校内外の学びの場や相談機関を紹介します。

紹介・接続

②保護者の会

不登校のお子さんを持つ保護者同士が、情報交換を行ったり不安や悩みを共有したりすることが出来ます。

③適応指導教室

教育委員会が開設していて、一人一人に合わせた個別学習や相談等を行います。利用料は基本的に無料です。

④学校以外の施設

学校や適応指導教室以外で、不登校の児童生徒が学習をしたり、興味のあることに取り組んだりできる場所です。

⑤その他関係機関

また、学校内にも落ち着いて過ごせる場所や相談に乗ってくれる専門家がいます。これらの教室の利用や相談を希望する場合は、各学校や教育委員会にお問合せください。

学校

別室(自立応援室)

学校には行けるけれど自分のクラスには入れない時や、少し気持ちを落ち着かせてリラックスしたい時に利用できる、学校内の空き教室等を活用した居場所のことです。
お子さんのペースに合わせて相談に乗ってくれたり学習のサポートをしてくれます。

スクールカウンセラー

児童生徒の心のケアや、ストレスへの対処法心理の専門家、教育委員会から学校などに派遣または配置される方のことです。
公認心理師や臨床心理士などの資格を持っている方が多いです。



スクールソーシャルワーカー

児童生徒やその保護者に福祉・医療的な支援が必要な場合に、福祉の窓口につないでくれたり、手続きの補助などをしてくれたりする福祉の専門家、教育委員会から学校などに派遣または配置される方のことです。
社会福祉士や精神保健福祉士などの資格を持っている方が多いです。