

教育相談のお知らせ

本校では、平成11年からスクールカウンセラーをお迎えし、教育相談活動を行っています。中筋さんは、府の教育センターや高校などでカウンセラーとして活躍されており、豊富な経験をお持ちです。何か相談したいことがあれば、気軽に相談に来てみてください。

なかすじ ゆうこ

《スクールカウンセラー 中筋 裕子さんからのメッセージ》

生徒の皆さんへ

はじめまして&こんにちは。スクールカウンセラーの中筋裕子です。今年もよろしくお願ひします。

皆さんは、「悩み」と言うと、どんなイメージを持ちますか？「暗い」「辛い」といった、ネガティブなイメージを持つ人が多いでしょうか。「ポジティブなイメージなんてあるわけないやん」と言われてしまうかもしれません。確かに、悩んでいるよりハッピーでいる方が、健康的で幸せな気がしますよね。オルダス・ハクスリーの「すばらしい新世界」という小説では、未来の世界が描かれますが、そこに住む人々は悩むことはありません。抑うつ気分を消し去る薬を含めば、瞬時に明るい気分になることができるからです。人々は皆幸せで、楽しそうに暮らしています。それを間違っているとは言えませんが、そこに住みたいとも思えませんでした。中身にもよりますが、悩むことそのものは人の成長に意外必要なことではないかと私は考えているからです。悩むことで得られる力があります。苦痛に持ちこたえられるようになる力、悩みを解決しようと工夫する力…それらは成熟した人間になっていくために大事なことです。

何か悩みがある人は、まずそんな自分を愛おしく思っほしいのです。悩みをスッキリさせることも大事ですが、少し立ち止まって、自分の中にある小さな声に耳を傾けてあげることが大事な時もある。カウンセラーはささやかながら、そのお手伝いをしています。誰かと一緒に考えることで、見えてくることもあります。どんな話でも歓迎ですので、いつでもカウンセリングを利用して下さいね。



保護者の皆さんへ

今年度もよろしくお願ひいたします。新型コロナウイルス感染症は未だ治まる気配がありませんが、制限された生活の中でも、子ども達は日々成長していきますよね。お子さんの変化を身近に感じる親御さんとしましては、そんな我が子が頼もしく思えることもあれば、逆に心配になることもあるでしょう。

ご存知の方も多いかと思いますが、ネイティブアメリカンの「子育て四訓」をご紹介します。



乳児はしっかり、肌を離すな / 幼児は肌を離せ、手を離すな
少年は手を離せ、目を離すな / 青年は目を離せ、心を離すな



「青年」に当たる高校生。「目を離せ」は何となくわかる。では「心を離すな」とは？

答はありませんので、1カウンセラーとしての解釈になりますが、逆に「心が離れる」とはどういうことかと考えると、恋人関係がイメージしやすいと思います。「あの人の心が離れてしまった」時、それはその人がもう私に関心がないことを意味します。何度も思い出したり、相手の一言で心乱れたり…と目の前にいないにも関わらず、その人のことを思うのは、自分の心の中に「その人のためだけのスペース」があるからだといイメージして下さい。それが、心がつながっているということなのです。

思えばお子さんが誕生した瞬間から、この心のつながりは常にあったことなのでしょう。幼い頃は、心のつながりは大前提ですが、それよりもお世話や遊びの相手につけ…と「すること」が山のようにありました。しかし、「すること」は成長とともに必要なくなり、最後に残るのは、この「心のつながり」です。恋人同士よりはむしろ、片思いに近い感覚かもしれないですね。見返りは求めず、ただ思うだけの片思い（ストーカーはいけません）。ふとした時に、「あの子、今学校で何しているかな…そろそろ文化祭…張り切って無理し過ぎないといいけど…」と、ぼんやり我が子のことを思い浮かべる。そんな「心のスペース」を大事にすることが、子どものヘルプサインに気づきやすくなることにもつながり、いざという時に手を貸すこともできます。目には見えにくいけど、大切なつながり。親の役割は少しずつ変わっていきます。戸惑ってしまう時は、どうぞ、親御さんもカウンセリングルームを訪れて下さいね。一緒に考えましょう。

《4月、5月、6月の予定》

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

4月：26日（火）、

5月：10日（火）、17日（火）、31日（火）

6月：7日（火）、14日（火）、21日（火）、28（火）

10：50～11：40（授業中）……保護者からのご相談

11：50～12：30（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：10～14：55（授業中）……保護者からのご相談

15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談



※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 相談室（本館1階）

（相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法（次のうちいずれかで）

○直接相談室へ行って、中筋さんに話す。

○保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。

○保健室の先生を通じて申し込む。

*保護者の方は、事前に電話でお問い合わせ下さい。（06-6303-5661 北野高等学校 保健室）

《相談予約カード見本》

保健室入り口に置いてあります。

相 談 予 約 カ ー ド

予約カード記入日（ ）月（ ）日

あなたへの連絡方法は？

★ 希望するところに○を付けてください。

・担任の先生を通じて連絡してほしい

・保健室を通じて連絡してほしい

・その他（ ）

この相談に関して気をつけてほしいことがあれば書いてください。

（ ）年（ ）組 氏名（ ）

* 相談の日時が決まり次第、あなたに連絡します。

* 相談の内容を他人に話したり、漏らしたりすることはありません。