

相談室だより

令和3年9月6日発行
柏市立松葉第二小学校
スクールカウンセラー 木村 恵子

令和3年度 第2号

2学期もよろしくお祈いします

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。先生や友だちと会うのが待ち遠しかった人も多いのではないのでしょうか。皆さんとまたお会いできるのを嬉しく思います。

「元気が出ないなあ」「学校に行きたくないなあ」「かぜはひいていないのに体の調子がよくないなあ」と困っている人もいるかもしれません。そういうときは、ぜひカウンセラーに教えてください。カウンセラーのお仕事は、皆さんが元気に過ごせるようにお手伝いすることです。どうしたらいいのか一緒に考えていきたいとお祈いします。

しなやかな心

書道家の相田みつをさんの詩「ぐち」を紹介しします。

「ぐちをこぼしたっていいがな／弱音を吐いたっていいがな／人間だもの／たまには涙をみせたっていいがな／生きているんだもの」

辛い気持ち、苦しい気持ちになったとき、気分が落ち込んだとき、どうしていますか？好きなテレビを見る、よく寝る、おいしいごはんを食べる、スポーツをするなどの方法で気分転換する人もいるかもしれません。「弱自分ではだめだ」と、弱音を吐かずにがんばっている人もいるかもしれません。

心の強さとは、鋼のような硬さではなく、柳のようにしなっても折れない柔軟さを指すと言われます。鋼のように心を鍛えようとすると、自分のできていないところやダメなところばかり目につきます。弱点を克服しようと鍛えすぎると、あるときポキッと心が折れてしまうのです。

一方で、柳は強い風を受けても決して折れません。「自分はこんなところがダメだ。直さなくちゃ」と思うばかりでなく、自分の弱いところも認めて、「こんな自分でもいいかな」と自分を受け入れてみましょう。苦しいときはぐちや弱音を吐いてもいいし、辛いときは泣いていいのです。

このような心の復元力や回復力のことを「レジリエンス」と言います。様々なストレスの中でも、困難や変化を乗り越えていける力として注目されています。



保護者の方へ

- お子さんの友人関係や学校生活、家庭での子育てや発達に関する心配ごと、困りごとがあるときにぜひご相談ください。お子さんの健やかな成長のため、より良い環境作りや関わり方を考えるお手伝いをさせていただきます。
- 「カウンセラー」というと敷居が高いイメージがあるかもしれませんが、身近な学校で勤務していますので、「なんとなく気になっているけれどこれでいいのだろうか」等という場合でも、どうぞお気軽にご利用ください。

相談室のご利用方法

- 2学期開室日 9/15、9/29、10/6、10/20、11/17、12/1、12/15 すべて水曜日
- 場所 3階相談室
- 予約の取り方 教頭先生へご連絡ください。 学校電話04(7133)7500