

## スクールカウンセラー便り No. 3

みなさん、こんにちは。10月下旬になり、涼しいというよりも寒いと感じる日が多くなりましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、体調管理には気をつけていきたいですね。



さて、ここ最近、芸能人が立て続けに何人も亡くなるというショッキングな出来事が報道されました。少し前では、SNSでの誹謗中傷が自殺につながったと報道された有名人もいました。ファンだった人に限らず、よく知る有名人の自殺というのは、社会的にセンセーショナルな情報でした。しかも、亡くなった時の状況や方法、場所、本人の生き立ち、複雑な家族関係などプライベートなことまで、細部にわたって情報が流れていました。

こうした最近の報道などを見聞きして、ショックを受けたり、気持ちがふさいでいる人もいるかも知れません。自分のことに置き換えて深刻に受け取ってる人もいるかも知れません。私たちは日々の生活の中で、多くの報道や情報に触れているので、こうした影響を受けても不思議ではありません。もし、こうした気持ちが揺れたり落ち込んでいる人がいましたら、気軽に相談に来てほしいと思います。

今まさに、つらいと感じている人や、自分は孤独だと感じている人は、その感じているつらさを言葉に出して誰かに伝えることがとても重要です。どのように言葉にしたらいいのかわからないと思った人、「どのように言葉にしたらいいのかわからないけどつらい」とそのままの気持ちを言葉にしているのです。とにかく、今感じている気持ちをそのまま言葉にすることが大切です。そして必ず誰かにそれを聞いてもらいましょう。家族、学校の先生、塾の先生、友達、スクールカウンセラーなどなど…

また、自分の身の回りに悩んでいる人がいれば、まずは声をかけ、話を聞いてあげてください。そして、必ずそのことを大人に相談してください。

相談する力は、スキル(獲得した能力)です。スキルアップするためにはトレーニングが必要です。繰り返し行うことで、どんどんスキルアップできるのです。

一人で悩まず、誰かに相談しましょう。相談する力は生きていくために必要な力です。

11月の相談日(予定): 5日、12日、19日、26日 ※ は、11:00~15:00  
問い合わせ先 電話: 0479-25-0311 **スクールカウンセラー** 椎名 郁  
**教育相談係** 1年次 平野 2年次 加瀬由 3年次 佐久間 藤原(生徒指導部長) 辰野(3年次)  
寺口(養護) 石金(養護) 坂本(SSW) ※来校日や時間帯の変更がある場合は、ホームページ・電子掲示板(年次室前)でお知らせします。分からないことがあれば上記の教育相談係に相談してください。