



のどかルームだより

令和4年2月

ライフカウンセラー：中村 祐太

【生徒の皆さんへ】

皆さんは何か悩みがあったときに誰かに話しますか？「なんでも相談できる」という人もいれば、「相談できる時とできない時がある」という人もいるのではないのでしょうか？色々な人から「なんでも相談しなさい」といわれることがあると思います。では、本当にそうなのでしょうか。

心理学の世界には「思春期内閉」という言葉があります。簡単に説明すると「一時的に誰ともかかわらずに内側にこもることで心が成長することもある」ということです。さなぎから蝶になる前のような状態をイメージしてくれるといいかなと思います。相談しないで自分で考えることも大事なことです。

成長していくにつれて人に話せること、話しにくいことなど色々な悩みを抱えると思います。時には自分の中でじっくりと考えてみるのもいいかもしれませんね。じっくりと考えてみると解決策が見つかることもあるし、誰かに相談しようと思うようになるかもしれません。ただ、注意してほしいのはあくまで「一時的」ということです。悩みを抱え続けるのは苦しいし、考えがループしてしまいます。その時はぜひ信頼できる人に相談してくださいね。

周りの人に抵抗があるならカウンセラーに相談も考えてみてください。「相談するのはあれだから雑談だけでも大歓迎です。昼休みや放課後に相談室に遊びに来てください。」

【保護者様へ】

思春期は何もせず見守ることが必要なこともあります。外からは変化をしていなくても内側はとても激しく変化しているかもしれません。そんな時は普通の雑談や何もふれないことが心地よかったりします。

ただ、変化がないと不安になることもあると思います。そのようなときはぜひカウンセラーをご利用ください。担任の先生や学校にお電話していただいて「カウンセラーと話したい」とお伝えください。一緒に考えさせていただければと思います。

【カウンセラー出勤予定表】

2月

月	火	水	木	金
		1	2	3
			中村	
6	7	8	9	10
中村	中村	中村		
13	14	15	16	17
中村	中村			
20	21	22	23	24
中村	中村	中村		
27	28			
中村	中村			

3月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
中村	中村	中村		中村
13	14	15	16	17
中村	中村			
20	21	22	23	24
中村		中村		中村
27	28			

*予定は変更になる場合があります。

上記の日程で出勤していますのでお電話ください。☎047(371)7341