

# カウンセリングルーム通信

令和2年9月号  
ライフカウンセラー 千葉

## 生徒の皆さんへ

### ◆9月になりました

例年よりも短い夏休みが過ぎ、学校生活が再び始まって数週間が過ぎました。月日は流れ、9月です。皆さんいかがお過ごしですか？天気や気温が不安定な日が続いています。体調に気を付けて過ごしていきましょう。今月号では、毎日を頑張っている皆さんに、私からいくつかの言葉をお届けしたいと思います。

### ◆カウンセラーから皆さんに

#### ① 「よく頑張っています」

学校が再開し、日々の中で大変なことがあったり、悩み・苦しみがあったりするかもしれません。友達とのこと、家族とのこと、進路のこと、テストのこと、自分自身のこと etc. 自分をだめと思うこともあるでしょう。訳もなく泣きたくなる・泣いてしまうこともあるでしょう。言葉にならないこともあるでしょう。理解して欲しいと思うこともあるでしょう。

色々あれど、それでも『今日も生きている』ということ。皆さんは、よく頑張っていますよ。

#### ② 「一呼吸入れながらやっていきましょう」

前回のカウンセリングルーム通信にて、リラックス法をお伝えさせて頂きました。そこでひとつ、【深呼吸】について触れました。ゆっくりと4秒かけて息を吸い、ゆっくりと6秒かけて息を吐く。これを数回繰り返すというものでしたね。

【深呼吸】をして一呼吸入れると、リラックスできるだけでなく冷静にもなれるので、緊張したときや不安を感じたとき、そして怒りがたまったときなどにも有効です。



テストのときやスポーツのときなんかに行ってみてもよいでしょう。自分のそのとき持っている力を、より発揮できるかもしれません。人気漫画・アニメである『鬼滅の○』でも呼吸を大切にしていますね。私たちも一呼吸入れながらやっていきましょう。

# 保護者の皆様へ



## ① 子どもの成長

夏休み明けは、学校で久々に姿をみるためか、特に子どもたちの成長を強く感じます。身体の変化だけでなく、心のあり様にも変化があることを、日々の生活をともにする保護者の方々は、より鮮明に感じていることと思われます。

この時期の子どもたちは、例えるならばサナギのような状態といえるかもしれません。サナギの内側では姿を変えるために非常に大きな変化が起きています。我々大人はそんな子どもたちに対して、成長を焦らず見守り、不安定さを受け止め支えるような『器』としての役割が求められているかもしれません。



## ② 子どもが「苦しみ」を語ることの難しさ

臨床哲学の専門家である鷺田清一さんは、「**苦しみは、苦しみのなかにあるその人が口ごもるもの、呑み込むものである。苦しみのなかにあるとき、人は言葉で訴えるどころか、逆に言葉を失ってゆく**」と述べています。



苦しみを誰かに伝えるというのは、実はなかなか難しいものです。なぜ難しいのか。まず、どのように自分が苦しんでいるのかを理解していなければなりません。そして次に、理解できていたとしても、今度はそれを言葉にしなければならないのです。語彙が必要であり、本当に苦しいのだと伝わるような、説得できるような表現力が求められるのです。

そして最も必要なもの。それは苦しみを語る勇気です。「理解してもらえるだろうか」「ちゃんと言えられるだろうか」「受け止めてもらえるだろうか」と、様々な不安がよぎるものです。勇気がでない、あるいは伝えることを諦めてしまうと、苦しみを訴える言葉は失われていきます。

これらのことは、大人にも言えることです。ですが、子どもは大人以上に苦しみを言葉で表現するのが難しいものです。わかりにくく、言いよどみも多いかもしれません。子どもが語ろうとするとき、焦らず急かさず、『器』となって受け止め支えてあげてください。

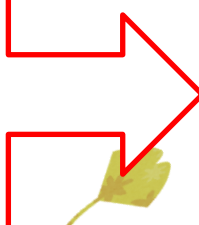
## ✓ こんなときには

お子さんの体調が悪いときや、保護者の方々自身が、不安やストレスでどうしようもなくなってしまう場合は、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は、047-335-3431 となっております。一旦事務室に繋がりますので、カウンセラーご希望の場合は、そのようにお伝え下さい。ご予約制とさせていただきますので、日程調整をさせていただくことになります。

こちらの表が、9月のカウンセラーの出勤日 となっております。

基本的には月、火、水曜日は千葉(男性)が勤務しており、木曜日は倉田(女性)が勤務しています。どうぞ、よろしくお願い致します。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			