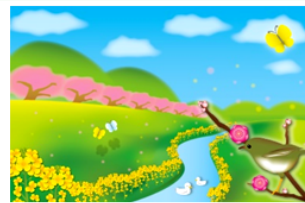


スクールカウンセラーとして 7 年目を迎えました。現在勤務しているのは中学校 4 校、小学校 1 校、大学 1 校です。これまで何校勤務したのか数えたら 11~12 校でした。

スクールカウンセラーだより

東吾妻町立東吾妻中学校 2023 年 4 月 13 日 (木)



今年は例年以上のあたたかな気候に恵まれ、桜の花は 3 月中に咲いてしまいました。これも温暖化の影響かな、と疑ってしまう今日この頃です。桜の木も早すぎる開花に戸惑っているかもしれません。

さて、みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの小林一郎と申します。
年間 30 回、原則として木曜日に来校します。
どうかよろしく願いいたします。

相談は原則として学校の先生を通しての予約制ですが、昼休み等に直接話しに来てもらっても大丈夫です。また、保護者の来談も歓迎いたします。
次回は 4 月 27 日 (木) に来校します。

新年度、新学期、新入生、新 2 年生、新 3 年生。いろいろ新しいことづくめの 4 月です。
こういう時、私たちは「希望」や「抱負」などポジティブなことばで心境を語ります。
でも、どうでしょうか。

「希望」と同じくらい、あるいはもっと多くの「不安」「緊張」を抱えてはいなかったでしょうか。

光のあるところには影があるように、私たちの心にも「明るい部分」と「暗い部分」があります。
「明るい部分」だけを見ようとするのはポジティブなようですが、「暗い部分」をなかったことにしておくのは、不自然だし、無理があります。
何かのきっかけで「暗い部分」が支配的になると、もう「光」が見えなくなってしまう。

もし「光」を見失ってしまいそうな時には、誰かに相談してみましよう。
話すことで「光」と「影」が混沌(こんとん)とした心の世界を整理できるかもしれません。

心のかかなりの部分は「ことば」で成り立っています。「考える」のも「記憶する」のも。
誰かに相談するのは、「ことば」を使って心の中を整理するためです。
信頼できる誰かさんにその手伝いをしてもらいましよう。

もし、あなたが話を聞く側の「誰かさん」になったら、良い聞き手になってください。
話し手をせかせてはいけません。じっくり耳を傾けてください。

すぐにアドバイスをするのもおすすめしません。
うっかりすると、それは「その話はもう聞きたくない」というメッセージになります。
相づちをうち、復唱しながら、話し手が自分の言葉で「何か」を紡(つむ)ぎだすのを待ちましよう。

うららかな、美しい野山の風景。街角のちょっとした空間にも可憐な花々が彩(いろどり)を添えます。
こんな美しい季節、私たちの心は浮き立ちますが、同時に春は「心の変調」が多くなる季節です。
光が強くなればそれだけ、陰影も深くなるということなのでしょう。

さて、スクールカウンセラーはよろず相談事を拝聴します。
「心配事」「不安」「不満」「怒り」「不調」... なんでもお話を伺います。そして一緒に考えます。
秘密は守ります。「話しにくいことを話しに来てくれた勇氣」に敬意を払います。

「精神的(心理的)になにか問題があるから」来るというところでもありません。
もちろん、それもお話を伺いますが、むしろ「よろず相談事」です。

スクールカウンセラーに話したら「よけい気が重くなった」ということにはなりません。
むしろ、「話してみたら、少し気持が楽になった」というふうになると思います。

年度のはじめにあたり、気軽に来談してくださるようお願い申し上げます。

この間、毎回「たより」を発行し続けたのですから、相当な数になります。「ネタ切れ」で作成に苦しむこともあります、新聞紙面などに目を光らせて、ヒントをもらいながら細々と続けてきました。

生徒や保護者との面談の中で、新しいアイデアが思い浮かぶこともあります。毎回生徒に読んでくださる先生がいたり、保護者や祖父母から感想を知らせていただいたり、ありがたいことだと思います。

スクールカウンセラーだより

東吾妻町立東吾妻中学校 2023年5月12日(木)



人生の折々に出会った忘れられない記憶。それは時間がたつにつれ、その場面での生々しい体験が浄化され、その人の人生にとって意味のある貴重な思い出になることがあります。以下にご紹介するのは、新聞紙面で紹介されたある母の思い出です。

病の息子置き 仕事へ行き涙

関谷順子

東京都 73歳

生活するために夜働いていた。4歳の息子が熱を出して夜の保育所に連れて行かれず、薬を飲ませて仕事に行った。

夕方5時に家を出て、帰ってくるのが12時頃。息子一人をおいていかなければならないなんて。せめてこんな時ぐらいは夜一緒にいてあげたい。

でも生活していかねばならない。こんなつらいことはない。悲しくて心が折れそう。

この時は病院に行くお金もなかった。仕事が終わって玄関を開けるなり、息子が「お母さん、ぼく大丈夫だよ」と。



思わず抱きしめた。涙がこぼれて…。暗くて怖かったね。よく頑張ったね。何度も何度も頭をなでて抱きしめた。もうどこにも行かないからね。明日、お菓子とおもちゃを買いに行こう。息子を抱いて寝た。46年前の記憶が忘れられない。

母の日が近づきました。今回はお母さんが病気の幼い息子を置いて、仕事に行かなければならなかった日のつらい思い出を回想している投稿です。(前回は亡き母の心の痛みに寄り添う娘さんの回想でした)

投稿した関谷さんは73歳。46年前の記憶ですから、当時4歳だった息子さんは50歳になっているはず。そんな昔の思い出なのに、現在も同じようなつらさを経験しているお母さんも多いのではないかと思います。

病気の子どもを置いて勤めに行かなければならない母の切なさ、憂え顔。4歳の息子さんは病中であっても、そのことを心に刻んだのではないのでしょうか。だから、母が帰宅したときに、真っ先に元気な姿を見せたいと…。

病気の子どもを置いて仕事に行かなければならない状況も、病院にも行けない経済的苦境も良くないことです。しかし、あの時の切なさ、苦しさが親子の絆を強めただろうと想像します。

「みじめさやつらさへの共感が愛を深める」

この詠(よ)み人知らずの名言が関谷さん親子にもあてはまり、息子さんの人格形成に深くかかわったであろうと確信します。