

相談室だより 令和3年5月

大園 亜久里（県派遣スクールカウンセラー・臨床心理士・公認心理士）

本年度から、土浦一高にスクールカウンセラーとして勤務いたします。金曜日に月2, 3回の来校になりますが、どうぞよろしく願いいたします。

私はスクールカウンセラーとして15年くらい活動しています。最初は東京都の新宿区の小学校に勤務し、その後、大阪府の大阪市の中学校に移り、現在は茨城県の県南地区の学校に勤務しています。どの土地に行っても新たな驚きがあり、その土地の歴史や文化によって子ども達や学校の雰囲気も全く違いました。特に大阪の下町から茨城県の学園都市の学校に移った時は大きな変化を感じました。まずは言葉の違いから始まり子どもの教育についても勉強についての熱意や、家庭環境も地域の人達との関わりも、さまざまな違いがあり戸惑ったことを、今でも覚えています。最初は「違い」ばかりに目が行っていましたが、しばらくすると結局は人間の根っこの部分はどの地域でも変わらないということに気が付きました。どこの場所に行っても、人に対する「思いやり」や「愛する気持ち」は変わりませんでした。

新学期から少し経ち、1年生は高校生活に、2, 3年生は新しいクラスに馴れてきたでしょうか。新しい環境では自分が思う以上に気を張っていると思います。ちょうど慣れてきた頃に疲れが出ることがあるので、自分がちょっと疲れているな、と感じた時は積極的に休養を取るようにしてください。疲れがとれないと感じたり、何か相談したいと思う事がありましたら、カウンセラーに会いに来てください。カウンセリングというと敷居が高いと思われがちですが、話すことで自分自身を見つめ直し、気持ちが整理されスッキリすることもあるかもしれません。相談内容はどんなことでも構いません。是非、気軽に相談にきてもらえれば嬉しいです。お待ちしております。