

## スクールカウンセラー便り 12月号



壁掛け式カレンダー最後の一枚となる12月になりました。今年初めにはピンと張っていた四つ角が少々くたびれています。2023年は、皆さんにとってどんな年だったでしょうか。良くも悪くも一日一日を刻んだ1年なので、しっかり振り返ってみてもよいですね。

たとえば、この一年食べたものの中で、とても美味しいと感じた食べ物はなんでしょう？味が好みだったでしょうか？色味や食感でしょうか？食べた場所がよかったですか？一緒に食べた人との会話が印象的でしたか？今年観た映画やドラマ、アニメ、漫画、本、スポーツの試合で心に残ったものはありますか？どんな場面が一番印象に残っていますか？気に入った音楽や環境音に出会いましたか？

これらはバラバラのように見えます。しかし、いずれも皆さんの中にすんなり取り入れられたものです。何がよかったのか出来るだけ言語化してみましょう。言葉で表現できなくても、並べて眺めてみれば、皆さんの状態や志向性を表しているように思います。好奇心の種は、見つけた方が得です。好奇心に導かれた例をご紹介します。（ご本人の許可を得ています。）

Aさんは、どこか冷めた子どもで、思春期になっても流行に無関心、将来の職業もイメージできず、中高の部活動も「ピンと」来なかったと言います。とはいえ、生活費を稼がねば、と某資格を取得され、「勤め人」になりました。ある時、職場の同僚の代理で、遺跡の発掘現場を手伝うことになりました。最初は、ただ楽しかった、いい仲間だったという体験でしたが、なぜか忘れられず、何がよかったのか確かめるべく自ら出かけるようになり、初めて夢中になるものに育ち、在野の研究者になられました。好奇心の種を拾いましょう！今年もありがとうございました。細野 SC

- ① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、**平日の 17 時まで**です。
- ② 開室時間は、**水曜日、11:00-18:00** です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、「対面」「電話」「ZOOM」のうち、ご希望の相談の種類を、お伝えください。

### 【対面による相談】 50 分まで

相談室の場所は道しるべ3階にあります。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点からご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。

### 【電話での相談】 30 分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

### 【Zoom での相談】40 分まで 40 分になりますと自動的に ZOOM の接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。