

スクールカウンセラー便り 7月号



短い梅雨が終わり、さんさんと陽の差す 7 月に入りました。蒸し暑いですね。

さて、人に相談しようと踏み切るのは勇気がいるものだと思います。

私ごとですが、人差し指に何かが刺さり、すぐに抜いたのにジクジクと痛みが残っていました。とくに腫れているのでも色が変わっているのでもなく、放置していました。1 月過ぎてても痛いので、ようやく皮膚科を受診しました。診察室で「気のせいかも」「たいして腫れてない」など、やたらと言い訳している自分に気づきました。皮膚科の先生の「見た感じではわかりませんが、痛みがあるので何かあるのかな。少し切開します。何もなかったらごめんね」という言葉にとっても救われました。結果から言いますと、化膿していました。救われたのは、内側の「痛い」という訴えが認められたからです。

心の痛みも似たようなものだと思います。外からはわかりにくいですし、本人が訴えないかぎり、“痛み”が存在しないことになります。目には見えないものを訴えることは大変難しいです。「出血しています」「腫れています」など複数の目で同時に確認できないからです。心の苦しさを訴えても、信じてもらえるだろうか、自分は大げさではないか、こんなことで苦しい、辛い、悲しいと思う自分は弱いんじゃないか、もし、話をしたとしても、「そんな程度で?」「もっと大変な人もいますよ」「あなたが悪いんでしょ」など言われませんか、不安で声を上げらににくいことは多々あります。ようやく声を上げて少し伝わったかなと思った後、「また言ってる」「まだ言ってる」と思われるのではないかと不安になって「もう大丈夫です」と切り上げざるを得ない気持ちになることもあります。

もし、みなさんの周りで声を上げた人がいたら、こうした不安がその背景にあり、その上であなたという人を選んで話をしていると想像してください。話した人が救われると思います。細野 SC

①6月より **web 予約に移行します**。詳細は 5/28 BLEND 発信をご参照ください。

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。