



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。

昨年末、スポーツの全国大会が相次いで開催されました。練習が制限され、例年よりうんと試合数が減った中、全国まで駒を進めた選手の表情は晴れやかでした。また、インタビューで、異口同音に「周りの人に助けてもらった」「支えられた」と感謝を述べられたのが印象的でした。人に助けてもらって感謝するというのは、なかなか難しい側面もあります。苦しければ苦しいほど、困っている範囲が広くあいまいで、助けてくれるのなら根本的に解決してほしいという気持ちが強くなります。周りも簡単に手出ししにくい。少し助けてほしい時の方が、ガッツリ助けてほしい時より頼みやすくないでしょうか？「少し助けて」の場合、依頼する内容が具体的で量も深さも限定的です。なので言いやすい。頼まれた側も受けやすい。一方、本当に困っていることは、範囲も広く、長期に渡ることが多いです。何から頼んでいいのかわからないし、周りも戸惑ってしまう。一気に寄りかかって、相手を潰してしまうんじゃないかと心配にもなります。一つの考え方ですが、頼みやすいことから少量お願いしてみます。すると、頼まれた人は動きやすく、頼んだ人もピンポイントで感謝しやすい。お試しください。細野 SC



カウンセリングの申し込み手順

- 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、金曜日、11:00-17:30 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、どの種類の相談を希望されるのか、お伝えください。

【Zoom での相談】50 分まで

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。

【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。

【対面による相談】 30 分まで

相談室の場所が変更されております。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。