



秋も深まって来ました。これから雲雀丘の街路樹の紅葉が始まりますね。

先日、「許すこと」の難しさについて考える機会がありました。その時、「許さない」という言葉を聞いたり思ったりすることって、結構あるなあと気づきました。「許さない」という言葉が出る時は、傷つけられた、馬鹿にされた、裏切られた、無視されたなどの心の痛みと怒りがセットになっています。「許さない」には、嫌なことをしたあなたをずっと覚えているからね！とか、やられっぱなしではないんだからという宣言も含まれている気がします。思い出すたびに嫌だった気持ちが蘇っていても、やがて多くの場合には、時間の経過とともにそうした気持ちは薄れていきます。（ただし、生々しく圧倒し続けるトラウマとは経過が違います。）「許さない」に意識的に留まろうとする場合、人はあえて自分の傷をつづいている可能性もあります。もし、ずっと生々しく突き刺さり続けて自分で制御できない心の傷ではないのなら、一度考えてみたらどうかと思うことがあります。それは、あなたが誰かを傷つけてしまったけれど、その誰かは、あなたを許してくれたこともたくさんあったのではないかということ。あなたが許された体験を思い出すことは、あなたが他の誰かを許す準備になるかもしれません。

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。