



miho Hatanaka,

スクールカウンセリングの担当校では不定期ながら年に数回のカウンセラーだよりを発行している。助産師として行う性教育の場面でもスクールカウンセラーとしての現場でも、子どもたちに向けて伝えたい想いは同じ。“あなたがしあわせでありますように”。今回は、昨年度の“子どもたちへのメッセージ（ねがい）”と、掲載した4コマ漫画を。



【第14話 伝えたい想い：昨年度のスクールカウンセラーだより から】



■中学校5月号 こころのおはなし 自分に“問いかけてみる”ということ

みなさんが最近、一番うれしいと感じた自分の変化は何でしょうか？

例えば、赤ちゃんはとてもシンプルで、ある日、歩けるようになったら何回も何回も、転んでも起き上がって歩こうとします。歩けることがうれしくてたまらないのでしょ、だって自分が「行こう」と思う方向に、思うように“自分の意志と力で”動いていけるのですから！ 大人になるにつれてそのような目に見える変化は少なくなっていくますが、最近の心理学では、人は歳をとっても死ぬまでずっと、成長をし続けると言われています。そしてその成長を感じられ、喜べる人が、心の健康度が高く幸福度も高いとのこと。

さてみなさんはどうでしょうか。

変化は目に見えるものばかりではないし、また、良いことばかりでもないかもしれません。でもまずは自分の変化を感じ、「それはどんな気持ちかな？」と感じてみるのが、心を大切にするための一歩です。あまり好ましくない想いでも、その気持ちとどのように折り合いをつけていくかを考えてみることもできますよ。時々静かに、自分の心に問いかけてみてくださいね。

スクールカウンセラーだより

中学校 令和5年2年生特別号

2学期が始まったばかりの9月1日(金)、2年生ではメンタルヘルス授業を行いました。ストレスやレジリエンス(元に戻ろうとする力)について話をしたほか、みなさん自身が行っている“気分転換の方法”について話しました。真剣に、とてもよく聴いてくれて、大切なことをたくさん学んだようです。今回は、感想の一部を紹介します。



■今日の授業では「立ち直る力」が必要だとわかりました。私は、今まで「心が傷つかない方法」を探していましたが、いざその方法が効かなかったときはどうすることもできないことに気づきました。そして、立ち直るには自分の好きなこと、得意なことが生かされると知り、これからはそれらを大切にしていきたいと思いました。

■私はポケセンがアニメとかゲームとか友達とかいくらでもあるので自分で自分が素晴らしいと思いました。これからもポケセンを増やし続けながら、自分も誰かにとってのポケセンになりたいと思いました。

■「折れない心」じゃなくて「立ち直る心」っていうのがとても自分にとって励ましの言葉になりました。

■自分はよく自分のことを幸せじゃないなと思ってしまふけど、何か一つでも幸せなことがあればそれだけで幸せなと思っていいし、自分に自信を持っていいという考えを持っていきたいと思う。

■心へかかる負担が溜まっていくと心だけではなく体にも悪い影響が出るということを知りました。だから、そのようなときはしっかりとケアをするようにしたいです。

■何かに辛くなったり、ストレスと感じたら一回寝るなどの「心」を安心させていった方がきっと、いい感じに「心」が安定・安心できるということがわかってとても良かったです。

■人はつらいことや嫌なことがあった時でも、立ち直る力を持っているとわかりました。これからストレスを受けるようなことがあっても、自分のことを信じて、ゆっくり休み、自分を大切にできるように心がけようと思いました。

■ストレスは今までは我慢して過ごしていることが多かったけど、好きなことをしたり、人に相談したりすることが大切だと思った。

■僕は、悩みがたくさんあり、その解決策は、あまりたくさんありませんでした。ですが、この授業を聞いて、他の人は悩みをこんなふうに解決しているんだと思い、ためしてみようと思いました。

■今日の授業でみんなも自分と同じような悩みや不満とかあるんだなと思いました。でもそんな中でも大切な友達とか一人でもいたりするといいなと思いました。

■僕は、何でも自分で抱え込んでしまいます。それは、自分の中で、誰にも迷惑をかけたくないとってしまうからです。でも、お話を聞いて、これからはいろんな人に頼っていいなと思いました。

■円グラフで悩み事、みんなの見てたけど、みんな色々な悩みがあり、それでも一生懸命学校に来ているというのがすごいなと思いました。

自分の心や体について考えるだけではなく、身近な人たちのことを気遣い、“自分には何ができるか”を真剣に考える言葉も多くみられました。人と話をする大切さにも気づいた人が多かったようです。

また、「心と体は密接に関係しているため心を大切にすることで自分の命を守ることにつながるから心を大切にしていきたい」という人や、睡眠の重要性、スマホを見過ぎてしまうことの悩みなど、日常生活をととのえることが心と体の健康を守ることに気づいた人もいました。そのほか「前向きな気持ちになれた」、「授業を聴いてとても安心できた」、「人それぞれ心の強さや悩みは全然違うけどみんな生きづらさを感じたり不快に思うことは誰にでもあることが分かった」ほか、自分の心を「ポジティブでいい心だと思う!」、自分のよいところを素直に認められる人もいてうれしかったです。

心は自分の大切な一部。どのような話が心に残ったかは人それぞれ違うと思いますが、みなさんが心も体も良い状態であるように、何か役に立つことがあったならいいなあと思います。SC 畑中美穂

スクールカウンセラーだより

★ 小学校 令和5年度3月号

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます 🌸

小学校での生活を終え、春からは中学生。
今、どのような気持ちで過ごしているでしょうか。
うれしいばかりではなく不安もあるかもしれません。

そして 1年生、2年生、3年生、4年生、5年生のみなさん、
春からはあたらしい学年になりますね。

こころ ととの あたら そな
心を整えて新しいスタートに備えましょう。



ぶうさん はたなかせんせい

■こころのおはなし■

おく
贈ることば：“好きなことをふやしましょう”

みなさんは、何が好きですか？ 得意なことは何ですか？
自分の、“こういう部分”はいいなあ。好きだなあ”と思うところ
はどんなところですか？

「野球が好き!」「歌がうまい♪」「元気がない友だちに話しかけてあげる」…。ほかにもたくさん、思いうかぶかもしれませんね。
“自分の良いところ”をたくさんみつけることは、とても大切なことです。人は誰でも、生まれたときからその人らしい良さを持っていて、その良さをいかして“育っていきこう”とする力があるとされています。「元気がある」「力が強い」「かけこぎが速い」というのはわかりやすいかもしれません。
でも例えば、自分ではそれほど“いい”とは思えないことでも、実は“良さ”であることもありますよ。「泣き虫」な人は、心がとてもやさしい人かもしれないし、「何をするのも時間がかかる」人は、慎重で丁寧かもしれない。「おとなしい」人は、人の話を聴くのがじょうずかもしれません。これらはどれも、その人の“能力”で、“自分が何に向かうか”を考えるとときのヒントになります。そしてその“能力”を自分で大切にしていくなかに、好きなことが仕事になるかもしれないし、おじいさんやおばあさんになっても続けられる趣味になるかもしれません。同じ趣味の人と友だちになるかもしれませんね。

誰にでも、へこんだり何もしたくなかったり、ひどく自信がなくなったりするようなことは起こります。そのような時に“私にはこれがある”と思える何かがあると、また前に進む力もわいてくると思います。“あなた”らしく生きていける力となるもの。そういったものをみなさんがみつけ、大切に育てていけたらいいなと思いました。

* * * * *

【保護者の方へ】

お子さんからの相談だけでなく、保護者の方からのご相談もうかがっております。お子さんが安心して毎日をすごせるように一緒に考えていけたらと思います。「友だちとの関係に悩んでいるようだ」、「どのように子どもと接していいかわからない」、「学校に行きたがらない」など、どうぞお気軽にご相談ください。

カウンセラーへのご相談の申し込みは、



までご連絡ください。

くまの Bu さん miho



スクールカウンセラーだより

中学校 令和5年度3年生特別号

3年生のみなさん、ご卒業 おめでとうございます

中学校での生活を終え、春からはそれぞれ新しい道を歩み始める今、どのような気持ちで過ごしているでしょうか。うれしいばかりではなく不安もあるかもしれません。心を整えて新たなスタートに備えましょう。

■ここのおはなし■

贈ることば：“自分の内側を育てる”ということ

みなさんは、何が好きですか？得意なことは何ですか？自分の、“こういう部分はいいなあ。好きだなあ”と思うところはどんなところですか？

「バスケットが好き!」、「歌が上手い♪」、「元気がない友だちのことを気遣える」etc…。どんなことが思い浮かんでくるでしょうか。右下のメッセージは、今年度のPTA新聞最終号に私(畑中)が寄せたみなさんへのメッセージです。「すでに自分の持っている良さや才能」「問題解決のために、いまできること」を心理学用語で“リソース”と言います。

“自分の良いところ”と言ってもいいかもしれませんが。“人は誰もがそのリソースを備えており、成長する存在である”と心理学では考えられていますが、大切なことは、そのリソースに自分自身が気づいており、伸ばしていくための環境を整えることができるか、ということです。これがなかなか難しく、誰かから言ってもらって初めて気づくこともあります。

私が臨床心理学を学んだ先生は、常々「てめえの好きなことで勝負しろ」(江戸っ子!)とおっしゃっていました。それは自分の好きなこと、得意なことがその人を支える力になり、その人がよりその人らしく生きていけるからだ、私もだんだんとわかってきました。誰にでも、へこんだり何もしたくなくなったり、ひどく自信がなくなったりするようなことは起こり得ます。そのような時に“私にはこれがある”と思える何かがあると、また前に進む力もわいてくると思います。好きなことが仕事につながる人もいます。共通の話ができるサポートし合える人に会えるかもしれません。あなたらしく生きていける力となるもの。そういったものを大切に育てていけたらいいなと思いました。

・「無理せず自分のペース」で。

「心の容量と相談してみよう!」

・頑張って失敗するならしないよりいい。

・気持ちが沈んでいる時こそ笑え!

・嫌なことばかり考えるんじゃなくて、それを忘れるくらい、

頭の中を好きなことでいっぱいにする!

・今しかできないことを全力で楽しんで。

・自分で「できる」と思ったことは、絶対にできる!

・相手のために何かをするのも良いけど、

自分のためになることもしてあげた方がよいよ!

・自分のよさを出す

・自分の心を信じて

・勝負だろ

・人の夢は終わらねえ

・人生は、成功が全てじゃない

・生きろ

好きを、増やす。
得意を、伸ばす。
持ち味を、活かす。



自分の一番の応援団長になって、
“あなた”自身を豊かに育てていけますように。

もうひとつ。

左の囲みのなかの言葉を一つ一つ、丁寧に読んでみてください。これは、みなさんが2年生の時のメンタルヘルス授業でアンケートに書いてくれた【勇気づけ、励まされ、うれしくなるような自分自身への言葉】です。覚えていますか？この中に自分の言葉がある人も、もしかしたら今はまた別の言葉が思い浮かぶかもしれません。改めて新しい言葉を探してみるのもいいですし、この、みなさんのなかの誰かが書いた言葉をそのままもらってもいいかもしれません。どれも確かに勇気の出る、すてきな言葉だと思います。私も勇気をもらっています。

2年生の時に私がお預かりした皆さんの大切な言葉を、今、お返しします。

これらの言葉を心の中に持って、勇気づけられ、“あなたらしく”歩いていけますように。皆さんのお幸せを願っています。心もからだも、健やかでありますように。元気でね(^^) / ご卒業、本当におめでとうございます。

スクールカウンセラー 畑中美穂

スクールカウンセラーだより

中学校 令和5年度1・2年生特別号

✿ 1年生、2年生のみなさん、進級おめでとうございます ✿

3年生が卒業して、春からはそれぞれ2年生、3年生になりますね。クラス替えがあり、委員会や部活動での新しい役割を担う人もいます。春はエネルギーがたくさん要る季節。心を整えて新たなスタートに備えましょう。



■ ころのおはなし ■

“ころとは何ですか？”

“ころ”とは、何でしょうか？ 人からそのように尋ねられたら、あなたは何と答えますか？

これは私(畑中)がもう何年もずっと考え続けてきたことです。「それは畑中先生が臨床心理学を勉強したからだろうな」と思うかもしれませんが、もしかしたらその逆で、私は“ころって何だろう？”ということを知りたかったから心理学を学ぼうと思ったのかもしれない。

もう20年以上になりますが、私は小学校や中学校で性教育「いのちの授業」を行ってきました。(助産師でもあります!) 授業では性の話だけではなく「生きる」とか「いのち」とか「ころ」について、子どもたちと一緒に考えてきました。性や体に関する話ではまだ解明されていないような不思議なことはたくさんあるにせよ、多くの場合、答えを探すことはできます。でも「ころ」とか「いのち」の話には“これが正しい”という一つの答えはありません。

“答えない問い”を持つ、ということ。

心理学では「容易に答えの出ない事態に耐える能力」のことを『ネガティブ・ケイパビリティ』と言います。「どうにも答えの出ない、対処しようのない事態に耐える能力」「性急に証明や理由を求めずに、不確かさや不思議さ、懷疑の中にいることができる能力」のこと。これは一見、マイナスのようにみえるかもしれませんが、“そこにとどまることのできる力”とみれば、“自分にとっての大切なことを守ることができる力”とも言えます。自分なりの問いを持つことも、“何を大切に生きていくか”につながることもかもしれないなあと思います。

* * * * *

右の言葉は、2年生の皆さんに“ころとは何か”について書いてもらった言葉です。“定義”とも言えるかもしれませんが、詩のようなすてきな言葉の数々です。1年生の皆さんも、一度考えてみてください。2年生のみなさんには、お預かりした大切な言葉を、今、お返しします。進級しても、心もからだも、健やかでありますように。どうぞお元気で(^^) / 進級、おめでとうございます。

ころとは何か

自分の本当の気持ちが変わるところ
自分の性格や感情などを作っているもの。
自分が今どういう気持ちなのか知らせてくれる、
大切な自分の一部

あたたくて、ポカポカするもの。
何かを考えたり、感じたりする、人間の軸
目には見えないが、どんな人にもあって、
変わりやすいもの
目に見えなくて、意識の中に存在するもの

ころとは、

人間の本体
なにかをするための意思
どこにあるか分からない物。
体の体調をおしえてくれる場所
存在しない2つ目の心臓
人生の中のいろんな選択をする場所

おもいやり

建物 — 建物は少しずつ作っていくのと
「心」も少しずつ作っていくから —
うれしかったことなどを大切におさめておく場所
本当のことがいえる所。自分の部屋。

体とつながっている、体全体で感じること
自分の行動と真逆のもの
きずつきやすいもの
いやし
愛だな
楽しいや悲しいをかんじやすい所

ころとは、

ものごとや、相手の気持ちなどを考えたりするための
とてもいいもの
自分や人のことを思う気持ち
自分の味方。守ってくれるもの
考えること。
自分そのもの

スクールカウンセラー 畑中美穂