

# カウンセラーだよ！ NO 1

2020年5月 西本郷中学校 スクールカウンセラー 村上博

## ■詩のコーナー

いま始まる新しいいま

竹崎 洋



心臓から送り出された新鮮な血液は / 十数秒で全身をめぐる  
わたしはさっきのわたしではない / そしてあなたも  
わたしたちはいつも新しい

さなぎからかえったばかりの蝶が / 生まれたばかりの陽炎の中で揺れる  
あの花は / きのはまだ蕾だった  
海を渡ってきた新しい風がほら / 踊りながら走ってくる  
自然はいつも新しい



きのう知らなかったことを / きょう知る喜び  
きのうは気づかなかったけど / きょう見えてくるものがある  
日々新しくなる世界 / 古代史の一部がまた塗り替えられる  
過去でさえ新しくなる



きょうも新しいめぐり合いがあり / まっさらの愛が / 次々に生まれ  
いま初めて歌われる歌がある  
いつも いつも / 新しいいのちを生きよう  
いま始まる新しいいま

## 《はじめに》

西本郷中学校のみなさん、こんにちは。昨年に引き続き今年も本校でスクールカウンセラーをやらせていただくことになりました、公認心理師の村上博といたします。よろしくお願いいたします。

思い描いていたいつもの卒業式や入学式、新しいクラスメイトと少しずつ人間関係を築いていく4月の教室の時間、そんな当たり前と思っていたことを、新型コロナウイルスは、あまりにもやすやすと奪い去ってしまいました。そして今も、長期間の家での生活や友達と会えない状態など、一方的に私たちの生活を支配し翻弄し続けています。しかし、この状況にどう向き合い「いまーこの時」をどう過ごすしていくか？ということ、私たち一人一人が選ぶことができます。新型コロナウイルスが作り出す状況に流されることなく、未来の自分のために、より良い選択をしていきたいですね。

## ■カウンセリングって？

“カウンセリング”なんていうとちょっと敷居が高く、「こんなことで相談してもいいのかな？」と思ってしまうかもしれませんが、“深刻な問題”に育つまで待たず、軽に声をかけてください。一人で考えていても、八方ふさがりで出口が見えないようなとき、誰かに相談し二人で考えれば、また別の道が見えてきたりするものです。友達や親、担任の先生、保健室の先生など、そんな相談先のひとつとして、スクールカウンセラーの利用も考えてみてください。そのような関わりの中で、皆さんが自分らしく、充実した学校生活を送るためのお手伝いのできたらいいなと思っています。



↓ ウラにつづく、ウラもみてね。

■**生徒のみなさんへ** **相談したいときは・・・**

- ◎ 担任の先生、部活の顧問の先生、保健室の先生など、どの先生でもいいので、カウンセラーと話してみたいと申し出る。
- ◎ カウンセラーは基本的に相談室が職員室にいます。職員室に行って「カウンセラーの村上先生いますか？」と言って呼び出してもらってもいいし、直接相談室に来てもらってもいいです。ただし、相談中の札がかかっている場合は、ノックしたりドアを開けたりしないでください。
- ◎ 最初はドキドキするし、恥ずかしいからと、友達と一緒に来て相談する人もいます。そういう使い方でもOKです。

◎ 「友達の前で悩みを話すのはちょっと・・・」という人は、一人で来られるならそのほうがオススメです。後々のことを考えるとその方が安心かなと思います。

◎ 自分から利用したいと決心して予約をとる人も、先生からすすめられてくる人もいます。ぜひ気軽に利用してください。



|              |                                                     |             |             |             |
|--------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>勤務予定日</b> | *5月 1日(金)全日                                         | *5月 8日(金)全日 | *5月15日(金)全日 | *5月15日(金)全日 |
|              | *5月22日(金)全日                                         | *5月29日(金)全日 | *6月 5日(金)全日 | *6月12日(金)全日 |
|              | *6月19日(金)全日                                         | *6月26日(金)全日 | *7月 3日(金)全日 | *7月10日(金)全日 |
|              | ※全日・・・9時から5時まで。 AM・・・9時から12時まで。 PM・・・13時30分から17時まで。 |             |             |             |

**相談日**

**基本的に毎週金曜日です (AM9:00~PM5:00)**



**保護者の皆様へ**

- ◎ 「最近なんだか子どもの様子が変だ」「子どもにどのように接していいかわからない」などと言った、子育ての悩み、お子さんのこと、ご家庭のことなど、ぜひお気軽にご相談ください。
- ◎ 相談を希望する場合は、どの先生にでもその旨を伝えていただくか、**金曜日であれば**

**相談室直通電話 (892-1996)**

にお電話ください。(留守の場合は、留守電にお名前や連絡先などを録音していただければこちらからかけなおします)。

※ 新型コロナウイルスの影響により、前日までに面接予約が入らない場合は、金曜日に相談室を開かないこともあります。そのため、面接の予約は前日までにお願いいたします。

- ◎ 「学校に相談に行くのはちょっと・・・」という場合は、

**子ども家庭支援相談 (894-3790)**

にお電話いただければ面接の予約ができ、子ども家庭支援相談(栄区役所 2階)で面接を受けることができます。

私は、**毎週火曜日**に区役所にいます。(昨年は水曜日でしたが今年火曜日になります)