



スクールカウンセラーだより 1月号



令和7年1月10日
都立福生高等学校全日制
スクールカウンセラー

新しい一年が始まりましたね。月日の流れに区切りがあるわけではありませんが、1年の始まりというのは節目のように感じ、新たな考えや思いを持ちやすいように思います。一方で、3学期が始まると、次年度を見据えて考えるようになり、「これからどうしようか」とプレッシャーや不安を感じるが増えるものです。言葉であらわしようにない感覚や感情が押し寄せてくることもあるかもしれません。どのようにいろいろな感情と付き合ったらいいかについて、今日は裏面にまとめていきたいと思います。

◆スクールカウンセラーの出勤日◆

* 毎週金曜日 9:00～17:30 で勤務しています。

* 下記のカレンダーの★印に出勤します。

* 急遽出勤日が変更になる可能性があります。

事前にお問合せいただくと確実に予約をとることができます。



1月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 ★	11	12
13	14	15	16	17 ★	18	19
20	21	22	23	24 ★	25	26
27	28	29	30	31 ★		

2月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7 ★	8	9
10	11	12	13	14 ★	15	16
17	18	19	20	21 ★	22	23
24	25	26	27	28 ★	29	30

3月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 ★	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 ★	15	16
17	18	19	20	21 ★	22	23
24	25	26	27	28	29	30

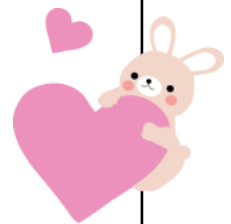
◆お話ししたいときには◆

* 生徒の皆さんは、1日1回、**昼休み**や**放課後**に予約できます（30分程度）。

SC担当の先生か**担任の先生**に伝えてください。

* 保護者の皆様は、いつでもお話しすることができます（1時間程度）。

お子様の**担任の先生**にお伝えください。



◆相談室からのお願い◆

相談室を“安心してゆっくりお話しできる場”にしたいと考えています。

スクールカウンセラーが出勤する日は、

昼休みや**放課後の時間**、**相談室前の廊下**や**スペース**における

部活動や**食事**、**おしゃべりタイム**はご遠慮ください。

ご不便をおかけしますが、みなさんの力を貸していただけますと助かります。



いろいろな感情との付き合い方

前回のおたよりでは、「感情たちの大事な役割」についてお話ししました。

今回は、その大事な感情たちとどのように付き合っていったらよいかについて、少しお話しできたらと思います。

前回の「感情たちの大事な役割」のお話を読んで、どのように感じましたか？

「大事な気持ちと言われても、ネガティブな感情を感じるのはつらいよ」「できればネガティブな感情を感じずにいたい」と思った人もいるのではないのでしょうか。

前回もお話ししましたが、感情は身体感覚のひとつですので、不安な時に胸がしめつけられる、怒りで頭が熱くなるなど、からだの変化も生じます。誰だって身体的に苦しい状況が続くのは嫌だと感じるのは自然なことです。

このような切実な思いを聞くと、私は「今までネガティブな感情をいっぱい我慢して過ごしてきたのかな」「ネガティブな感情があふれたときに一人で抱え、耐え抜いてきたのかな」「今日という日までよく生き抜いて過ごしてきたな」と思いを馳せてしまいます。

今まで我慢して感じないように対処してきたネガティブな感情を、今“感じるままにいる”ようにするのは容易ではありません。なぜなら、ここからだも「ネガティブ感情を感じても安心だ、安全だ」と思えなければ、ネガティブ感情を“感じるままにいる”ことは怖いことです。頭で考えても、意識でどうにかしようとしても、難しく、できなくても当然です。これまで生き抜くためには、ネガティブな感情を感じないようにするという対処が必要で、そうせざるを得なかったのですから、急には変えられません。

もし「今までの対処方法を変えたい、どうにかしたい」「でもどうしていいかわからない、できない」と自分を責めている人がいるとしたら、覚えていてほしいことがあります。そう思えるようになったというのは「ネガティブな感情とこれからどのように付き合っていくか、自分にとって良いと思える対処方法を身につけるか」について取り組んでいく準備ができてきたということ、あなたの中にあなた自身を支える力があるということです。その強みを忘れないでいてほしいと思います。

相談室では、お話をゆっくりじっくり聴く中で、ネガティブな感情との付き合い方について一緒に考えていきます。ここからだも「ネガティブ感情を感じても安心だ、安全だ」と実感できる体験と一緒に積み重ねていきましょう。即効性はないかもしれませんが、時間がかけてでもネガティブな感情を“感じるままにいる”ことのお手伝いをしていきたいです。いつでもお待ちしておりますね。

