

スクールカウンセラーニューズレター

板橋有徳高等学校 定時制課程 スクールカウンセラー

細田 幸子(木曜)

楠井 晨(金曜)

サポートネットワークを作ってみよう！

1学期も後半にさしかかりました。日々の学校生活を頑張る中で、調子を崩す人もいるかもしれません。そこで、学校生活の支えになるような考えを紹介します。少しでも皆さんの支えになったら良いと思います。

人は、人とのつながりを支えにどうにか生活していると私は思います。とあるお医者さんの言葉で、「自立とは依存先を増やすこと」という言葉があります。私たちは互いに頼り頼られる関わりの中で、自立して生きていきます。

「そんなこと言っても、自分には頼れる人はいない」と思う人もいるかもしれません。重要なのは、誰かに頼ることだけではなく、「心の中で誰かを思い浮かべる」「人じゃなくても誰かと一緒にいる」ということです。それだけでも、誰かとつながることになります。大切なのは、自分の心を一人にしないということです。ちょっとしたワークを紹介します。

①自分にとって大切な存在を思い浮かべる

…自分が相談できそうな人、助けてくれそうな人を思い浮かべてみましょう。友達だったり、先生だったり、家族だったり、人それぞれだと思います。他にも、頼りにする相手ではなくても、自分にとって好きだったり憧れだったりする人物やキャラクターでも大丈夫です(いわゆる「推し」ですね！)。人じゃなくても、ペットとかぬいぐるみでも良いです。






②サポートネットワークを書き出してみる

…①で思い浮かべた相手を、全て紙に書き出してみましょう。「自分」と真ん中に書いて、その周りに書いていくのも良いです。自分だけのサポートネットワークができあがります。眺めるだけでも、「自分には支えになる存在がある」と感じて安心感が出てくるかもしれません。

スクールカウンセラー自身も、皆さんのサポーターの一人でありたいと思っています。いつでも気軽にお話ししてくれたらと思います。皆さんにとって支えになっている存在も、ぜひ教えてほしいです。

(参考図書：伊藤絵美『セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク』晶文社)

6・7月カウンセリング室開室日

|  | | | | | | |
|--|----|----|---------|---------|---|---|
| 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 | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | 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 |  |  |

※行事等の都合で変更になる場合があります。その際はご了承ください。

●場所：1階カウンセリング室

◎・・・細田
◆・・・楠井

☆相談申し込みの方法

相談を希望するときは、担任の先生か保健室の先生を通して予約申し込みをしてください。事前に申し込みをしていなくても、予約が入っていなければ当日でも利用することができます。その場合は、カウンセリング室か職員室で確認してみてください。

保護者の皆様へ

1学期も後半になりますが、お子様の様子はいかがでしょう。スクールカウンセラーは、保護者の方からのご相談もお受けしております。お子様のことで心配なことがありましたら、一緒に考えていきたいと思っております。来談されなくても、お電話でのご相談も可能です。担任の先生あるいは養護教諭を通してお申し込みください。