

そうだんしつ 相談室だより①

2022.04.27

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。毎週水曜日に保健室隣の相談室に来て
います。何か悩みごとのある人、困っている人、自分の性格をもっとくわしく知りたい人はぜ
ひ来てみてください。開設日と利用方法は一番下に書いてあります。

今日は、「なんでスクールカウンセラーに相談するの？」という話をしてみようと思いま
す。悩みがあったり、イライラしているときに誰か他の人に相談することに何か意味があるの
でしょうか？

心理学ではこれを「カタルシス効果」という言葉で説明しています。カタルシスとはギリシア
語で浄化を意味する言葉で、心の中にあるモヤモヤ、イライラした気持ち、つまりストレスを、
言葉で表現することによってそれが発散され心の中がスッキリすることを言います。エント
ツを掃除すると煙がよく外に出るようになるのと同じです。

皆さんも、今まで心の中にある迷いや悩み、「どうしようかな」という気持ちを友達や先生や
親に話したことはありませんか？ 答えが出たわけではないのになぜか心の中がスッキリし
たということはありませんか？ それがカタルシス効果です。

でもこれにはちょっとだけ難しいことがあります。自分の心の中の気持ちを話すためには、
自分の気持ちと向き合わなくてはならないのです。自分の気持ちを話す時って自分の気持ちを
思い出しますよね。皆さんも経験あるかもしれませんが、嫌なことって思い出したくないもの
です。たとえば失恋したらあまりそのことを思い出したくありません。

自分の嫌な体験を思い出すためには自分と向き合う勇気が少しだけ必要なのです。だから
カウンセリングを受けることができる人は、ちょっとした勇気の持ち主でもあるとも言えるの
です。

そうだんしつ かいせつび りようほうほう 相談室の開設日・利用方法について

かいせつじかん げんそく ところ ところ
開設時間：原則として午後5:00～午後9:50

よやくほうほう よやく ほうほう
予約方法：予約する方法は2つあります。

- ② 開設時間に直接相談室に来室する。ただし予約した人が優先となります。
- ② 保健室の先生に申し出て予約してもらう。

■相談室の利用について何か分からないことがあれば、保健室の先生に聞いて下さい。