

東京都公立学校スクールカウンセラー

「助けを求める力」

1年生の全員面接を終えました。ご協力ありがとうございました。面接の中では、「友だちと上手くいかない」「テストで良い点数が取れない」「勉強と部活の両立ができるか心配」など様々な不安の声が聞こえてきました。私たちの心の中には、なにかがきっかけで「不安感情」が生じてきます。このことは避けることができません。大切なのは、「不安感情」が出てきたときにどうするかです。それを「対処行動」と言います。不安な気持ちに、上手に対処できるようになりたいですね。

不安になったとき、人にあたってしまったたり、暴言を言うてしまうならば、それは上手な対処行動とは言えません。また、自分を傷つけることも適切な対処行動とは言えないのです。一時的に不安が解消されたり、スッキリすることはあっても、例外なく、自分の行動の結果については責任を取らなくてははいけないからです。

上手な対処行動は、とにかく「助けを求めること」です。先生や家族に「困っている」「助けてほしい」と言って助けを求めてください。助けを求めることは恥ずかしいことではありません。助けを必要としない人はいないのです。

大人になっても、人を助けたり、助けられたりしながら生きていくのです。「助けを求める力」をつけていきましょう。



本の紹介

「自分の気持ちをきちんと伝える」技術



スクールカウンセラーの勤務日

7月5日(火) 7月12日(火)
7月19日(火)
9月6日(火)、9月20日(火)
9月26日(月)

スクールカウンセラー 予約の方法



スクールカウンセラーの予約表が職員室にあります。保護者の方も、生徒も、予約を取りたい方は、担任の先生に、「スクールカウンセラーと予約をとりたい」とお伝えください。担任の先生は、予約表のあいている時間に自由に書き込んでいただけたらと思います。よろしくお願ひします。