



スクールカウンセラー便り

令和2年6月

大阪狭山市立第三中学校

本年度も、スクールカウンセラーとして第3中学校に勤務しております川村雅史です。本年度もよろしくお願いいたします。

こんなことでお越しください！

- ・生徒本人の悩み
- ・保護者の方や家庭内の悩み
具体的には発達障がい・不安・鬱・不登校・身体症状・トラウマなどその他、いろいろ――

例えば、
学校に行きたがらない。
緊張や不安が強く何事にも消極的である。
ひと付き合いがうまくいかない。
喧嘩ばかりして困る。
夜、なかなか眠れない。
生きることの目標が持てないなど。

昨年度はのべ200名以上の生徒・保護者の方が来室されました。

自己紹介

- 臨床心理士
- EMDR学会トレーナー
(Eye movement desensitization and Reprocessing
トラウマ治療)
- 中学校、大学等で臨床活動をしています。また、宮城県で文科省復興支援カウンセラーを震災直後からこれまで5年継続して行っていました。最近はブリーフセラピーに力を入れています。また自分の相談室も開設しています。
- ご安心ください。秘密は厳守いたします。

COVID-19 (コロナウイルス) の影響で、休校が続いていましたが、まもなく全面再開が予想されます。その間の心のトラブルがありましたら、遠慮なくお越しください。話すだけでも気持ちは楽になるものです。そして不安は早期に解決すれば大事にならないものです。

ところで、自分がトラブルと考えていることが、本当はさほど大きな問題ではないかも知れません。あるいは反対に重大な問題なのかも知れません。下図は有名なナポレオンの亡霊の絵です。この絵の中にナポレオン(人)を発見することができますか？



絵の左側に二本のあまり枝葉のない樹木が生えています。しかし、見方によってそれらがナポレオンに見えませんか？

見つけることが困難な方もいます。つまり、同じ絵を見てもひとによって見えるものがちがうのです。

前述したようにトラブルはとりたてて問題ではないかも知れません。あるいは反対に、問題は自分が考えている以上に大変なのかも知れません。それを確認することもカウンセリングの役目です。

※相談室は正門に近い棟の1階にあります。カウンセラーは毎週火曜日に勤務しています。来室の際は予約が必要です。生徒指導の小林先生までご連絡ください。