

さわやか相談室だより

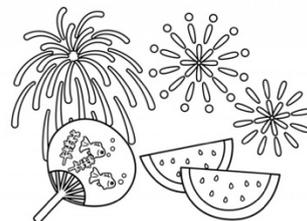
川口市立元郷中学校

さわやか相談室

令和4年7月号

いよいよ夏休み！長い夏休み皆さんはどう過ごしますか？

今年の夏もまだ新型コロナウイルスの影響が続き家で過ごす時間が多くなると
思います。楽しい夏休みを過ごせると良いですね。



保護者の皆様へ

子供達にとっては待ちに待った夏休みでしょうか？

学校という集団生活の中で、楽しい事だけではなく、考えたり悩んだりした事もあったはずです。

この1学期を頑張ってきた子供達と色々な話をして頂きたいです。

そして早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムが崩れない様注意して頂ければと思います。

心も身体も成長しステキな表情で2学期を迎えられる事を願っています。

相談室利用について

*夏休み中は閉室となります

*2学期は9/1(木)より開室

短縮や閉室については学校HPでも

お知らせします

*2学期のカウンセラー来校日

9/1 9/8 9/15 9/22 9/29

10/6 10/13 10/20 10/27

11/10 11/17 11/24

12/1 12/8 12/15 12/22 の木曜日です

*カウンセリングご希望の方は

予約をお願い致します

11:55~15:35 木曜日

相談室直通 048-222-4319

相談機関のご案内

*埼玉いのちの電話

048-645-4343

0120-783-556

*子どもSOSダイヤル [24時間.毎日]

0120-0-78310

*児童相談所虐待対応ダイヤル

189 (全国共通ダイヤル)

*親と子どもの悩みごと相談@埼玉

午前9時~午後9時



友だち登録用二次元コード

【相談する】ってどういうこと？

スクールカウンセラー 橋本元子

これは、私が出会った、ある高校生の相談です（仮想事例として加筆修正しています）。

1 学期の終わり頃、A は数名の友人達と、夏休みに一緒に遊ぶ約束をしました。ある日、そのメンバーの中でも、新しいクラスになってから特に仲良くなった B からスマホに直接メッセージが届きました。
「何でくるの？」

A はショックで頭の中が真っ白になりました。その晩は寝ずに考え続けましたが理由が分かりません。どうしたらいいか分からないまま「返事遅くなってごめん。事情で行けなくなった」と送ります。

A は B から「何でくるの？」と拒否され、裏切られたと思いました。深く傷つき悲しみました。これをきっかけに、人が怖くなり、外出もできなくなっていきます。

B は、A の急なキャンセルにショックでした。B は人見知りの性格で、仲良くなった A と一緒に行けるからこそ、とてもとても楽しみにしていました。A の急なキャンセルで不安に突き落とされますが、キャンセルする勇気がなく、当日はすごく無理して行きました。今となっては A を怒っています。

それ以来、2 人は音信不通のまま 2 学期が始まりますが、A は学校を休んでいます。欠席が続きしばらくしてから、私は相談で関わるようになりました。やっと会えるようになった頃の A は、人目を避け不安と緊張で身体は固く震えて涙を浮かべていました。

ここでの真実は、「何でくるの？」と【交通手段を聞いた】でした。

A は相談を重ねながら、あの時なにが起きたのかを、ひとつひとつ確かめていきました。ひとつの誤解と、いくつかの要因が重なったことで、ここまで重症化したことが見えてきました。

- ・お互いに新しいクラスで仲良くなった特別に大切な相手だったので、冷静さを失っていた。
- ・A も B も性格的にやさしく受け身タイプだったので、その時に、もう一歩踏み込んで、相手に「どういうこと？」と聞けなかった。
- ・この事について直接に話すチャンスがないまま夏休みになってしまった。
- ・1 学期の終わりの時期で、みんな疲労もピークに達しており、心に余裕がなかった。
- ・他のメンバーも A と B の様子の変化には気づいていたが、何があったかまでは把握できなかった。
- ・A も B も、もともと他の人に相談できない性格で、気持ちや考えを自分で抱え込んでしまった。

A の心からの願いは、前みたいに B と仲良くしたいということです。B も誤解だったことがわかり心配して声をかけてくれました。しかし、A は何度もチャレンジしますが、勇気が持てずに B に連絡は取れません。それでも、相談を重ねるごとに落ち着きを取り戻しました。

相談を通じて、A は自分自身の心の作業を重ねました。自分の身に起きたことがわかり、自分の本当の願いを知り、今の自分にもできることがあると考えて何度もチャレンジし、でもできないことを認めて、今の自分にできるのはここまでだと自分自身を受け入れました。

誤解は解けたものの、いまもまだ前のような仲直りまでは至っていません。それでも A は、少しずつやれそうなところから学校生活を再開しています。

気になることがあったら、ひとりで抱えずに早めに相談しましょう。
匿名でできる電話相談や SNS 相談もあります。