

スクールカウンセラーだより3月号

令和3年3月10日

北野中学校

スクールカウンセラー

田淵 彩

春が近づいてきましたね。今年度も…



ありがとうございました。スクールカウンセラーが来ているのは週に1日だけですが、毎週、北野中の皆さんと会えると元気をもらっていました。いろんなお話を聴けることは私自身の人生にも影響を与えてもらっています。

また、皆さんも新しい学校やクラスなどで新しい出会いがあります。戸惑いや不安ももちろんあるでしょうが、良いスタートになることを応援しています！！

< してもらったことを思い出す >

なんと、してあげたこと。は35倍！？

人は自分がしてあげたことは覚えているのに、誰かにしてもらったことは忘れていることがあります。アメリカの研究によれば、“してあげたこと：してもらったこと=35:1”だそうです。これを見ると私たちはしてもらったことをいかに覚えていないかがわかりますね。「こんなにしてあげたのに。なんで〇〇さんは返してくれない？どうしていつも僕・私だけなん？」と思っている人は多くいると思います。してあげた分のお返しを求めてしまうのは仕方のないことなのかもしれません、してもらったことは案外あって（それはほんのささいなことなのかもしれません）ちゃんとお互い様だったりするのかも知れません。その一つ一つを思い出せるともっと心穏やかに過ごせるのかも…自分をどれだけ大切にしてくれているか、周りから必要とされているかということにも気付かされるかも知れませんね。

心の中で振り返り考えるという作業はとても大事です。昨日どうだったっけ？そういえばあんな声かけしてもらったなあ。〇〇してくれてたっけ…と、

『してもらったこと、ふと思い出してみて下さい。』

●スクールカウンセリングについて●

スクールカウンセラーは小中高すべての学校に来ています。その学校に応じていろんなカウンセラーさんが来ているのですが、『皆さんの話を聞くために学校に来ている人がいる』ということを心に留めておいて下さい。カウンセリング（相談すること）は特別なことではありません。誰でも申し込めます。北野中学校ではカウンセリング室という静かな部屋で皆さんの相談・お話をゆっくり聴かせてもらっています。基本的に予約制です。どんなことでもいいです。お話してくれた内容は秘密にするので安心してください。担任の先生か教頭先生、もしくは養護の先生に伝えて予約を取ってもらって下さい。



保護者の皆様からのご相談もお受けしています。お子さんのこと、ご家族のこと、ご自身のことなど、どんなことでも相談できます。秘密は厳守いたしますので、お気軽にいらして下さい。相談時間は毎週火曜日9時～17時になります。(その他の時間帯は要相談)ご希望の方は学校(教頭)にお申込み下さい。【電話】北野中学校075(463)7101