

# カウンセラーだより

京都市立紫野高等学校

## スクールカウンセラー

小寺 洋一

### どうぞよろしく & 協力します

今年も4月から毎週木曜日に来ていますスクールカウンセラーの小寺です。どうぞよろしくおねがいします。

スクールカウンセラーは、みなさんがこまっているときに協力するのが役割です。カウンセラーと話すことで～

「どうしたらいいかわからない」が「まずできることはこれだと思う」に、「やる気が出ない」が「ちょっとやる気が出てきた」に、...なるように、いっしょに考えていきます。

名前 小寺洋一 こでらよういち  
カウンセラー = 心の面から協力する専門家



人はさまざまで、悩んだりきついことがある時期もさまざまです。高校生のときにそんなこともあれば、もっと後の大人になってからということもあります。

悩むのは苦しいですが、「いい悩み方」をしてほしいと思います。「いい悩み方」をすると、心はもっと強くなれるし、もっとうまくなります。ただし、強くなるのもうまくなるのも1歩ずつですね。そんな1歩にまわりの人の協力があることもあります。スクールカウンセラーも協力したいと思います。

### 【自分の一面といろいろな面】

すでに見かけたり話で聞いたりしている人もいますが、私は目が不自由です。21歳のときに眼に大けがをして失明しました。そのときは「これで何もかもおわりだ」と思いました。

「何もかもおわり」というのは、言いかえると、目が見えないことがあらゆること、全部をだめにする、ということです。今はそうじゃないつもりでやっています。目が不自由というのは自分の一面、巨大な一面ではあるけれど、自分の一面です。そして、自分にはほかに「いろいろな面」があると考えています。

自分の「いろいろな面」を活用する。それが見えないという一面で、「何もかもおわり」にしない方法だと思っています。

自分にどんな「いろいろな面」があるか。さて、みなさんは自分自身についてこれ、わかりますか。実はこれがなかなかわからない。なので、じっくり少しずつわかって行ってほしいと思います。自分にある「いろいろな面」をうまく活用すると、むずかしいこともできるようになります。

### 【思いこみ注意報】

乾燥注意報、強風注意報、大雨注意報、思いこみ注意報。こんなふうに並べると違和感あるでしょうか？

たとえば、腹が立つ、イライラするのを防ぐには心の中に「思いこみ注意報」を出しておくとういことです。そういう時はどこかに「思いこみ」が発生しているかも知れませんよ。～違う見方をしたら、そんなに重要じゃないな～と思えるなら、腹が立ったりイライラするだけ損というものです。

### 【スクールカウンセラー来校日 ☆木曜日】原則として10時から18時

4月は30日、5月は7日、14日、28日、6月は4日、18日、25日です。

#### 《申し込み方法》

- ・担任の先生または保健室の杉本先生に申し込む。
- ・直接、カウンセリングルームに行って申し込む。カウンセリングルームは、南校舎1階の正面玄関のちかく、給湯室の横です。
- ・カウンセリングルームの近くにある申し込みポストに用紙を投函する。（学校再開後）
- ・学校に電話して申し込む。 ☎075-491-0221