

# カウンセラーだより



2024年度 12月号

谷越（月・水・金） 山下（火・木）



## 悩みと上手く付き合う

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの谷越と山下です。寒暖差の大きな季節になり、心と身体の調子を崩しやすい時期が続いています。人の心は、今いる環境や周囲の雰囲気の影響を受けやすいものです。寒いと感じたり、空が暗くなる時間帯が早まると、気分が沈みやすく、些細なことでも悩みがちです。今回は悩んだときに、ほんの少し自分自身を手助けするための方法をお伝えできればと思います。

### 人生は選択の連続

高校性の発達課題の一つに、『人間としての在り方生き方を踏まえ、自らの生き方について考え、主体的な選択と進路の決定』という大きなテーマがあります。将来どんな仕事に就こうか、進学先をどうしようか、自分らしい自己選択や自己決定をしようとする時にこそ、悩みは付き物です。いったいどうして悩むのでしょうか？

### 相反する気持ちがぶつかり合うほど、悩みが生じる

人生は一度きりだからこそ、人は正しい選択や決定をしたいと思いがちです。けれども、「本当にこの選択でいいのか自信がない…」「自分では良いと思って決めたのに、親や友達に共感してもらえなかった。間違っているのだろうか…」など、自分で決めたはずの決断が揺らいだ瞬間、悩みの迷宮に迷い込んでしまった経験がある方も多いのではないのでしょうか。自分の生き方に関わることは、とても重要です。だからこそ自己選択や自己決定の裏には、自分自身では気づかない失敗や間違いを恐れる不安の気持ちが隠れているのかもしれない。

### 『悩み＝主体的選択の可能性』とリフレーミングしてみる

自分の意思や判断で何かを決めることは、人生を左右する重大な局面であればあるほど、そう容易いことではありません。誰かに相談しても、直ぐに解決せずモヤモヤとした感情が心に浮かんでくることだってあります。そんな時、『自分で選べる道が沢山あるから悩んでしまう』と、リフレーミング（物事の意味を再構築する）してみると気持ちが楽になるかもしれません。こんな風に悩んだ時に肯定的な方向性に見方を変えられると、悩みの渦に巻き込まれ過ぎずに済むかもしれませんね。

## 【カウンセラー室のご案内】

### ◆開室日

毎週（月）～（金）に開室しています。曜日によってカウンセラーが変わります。

（月・水・金）：谷越（男性）      （火・木）：山下（女性）

### ◆相談時間

昼休み（12:45～13:30）と放課後（15:30～17:00）に受け付けています。

### ◆カウンセラー室の場所

1階の保健室を進んだ先の右手に見える一番奥の部屋になります。

### ◆予約方法

◎月～金曜日

カウンセラーに直接予約を取ることができます。

昼休みと放課後はカウンセラー室にいますので、声を掛けてください。

他にも、担任、部活顧問、養護教諭など、皆さんにとって身近な先生に予約をお願いしてください。

## 【カウンセラーの出勤予定日】

### 12月

月	火	水	木	金
2 谷越	3 山下	4 谷越	5 山下	6 谷越
9 谷越	10 出張	11 谷越	12 山下	13 谷越
16 出張	17 山下	18 谷越	19 山下	20 閉室
23 谷越	24 山下	25 谷越	26 山下	27 閉室
30 閉室	31 閉室			

### 1月

月	火	水	木	金
		1 閉室	2 閉室	3 閉室
6 閉室	7 閉室	8 谷越	9 山下	10 谷越
13 成人の日	14 山下	15 谷越	16 山下	17 谷越
20 谷越	21 山下	22 谷越	23 山下	24 谷越
27 谷越	28 山下	29 谷越	30 山下	31 谷越（午後）