

スクールカウンセラー便り

熊野町立熊野東中学校

第4号 令和2年8月26日

スクールカウンセラー前川 拓

今年の夏休みはいつもより短く、学校が再開しました。いつも暑い日が続いています。夏休みには計画していた事や楽しみにしていた事ができましたか。気分転換はできましたか。暑いので体調には十分気を付けてください。水分を多めに取り、早めに休み、上手な気分転換をしてください。日常の何気ないことがふと気持ちを和らげてくれることはあるものです。美しいものに触れたり、自分が好きなことを大切にしたりしてください。



海外のカウンセリング事情をのぞいてみましょう…

カウンセリングというと、何か深刻なもの、というイメージをお持ちの方もいるかもしれません。「誰かに話を聞いてもらいたい！」と思ってもすぐに行動に移しにくいなんてこともあるかもしれません。しかし外国ではビジネスで大事な決断をする事が求められているビジネスマンは、事前にお抱えのカウンセラーと会うなど、カウンセリングに行くことが「できるビジネスマンの証」になってきています。確かにカウンセラーはビジネスの専門家ではありませんが、カウンセラーに話すことで気持ちを整理し、次の



ビジョンを明確にし、状況を把握できるようにしておく事は、的確な判断が求められる場では、大変有効な事だと思うのです。逆に感情的なものにとらわれすぎて判断を見誤ることがあってはならないと思います。

また、かかりつけ医と同じように、お抱えのカウンセラー「ホーム・カウンセラー」を持ち、深刻な状態になる前に、家族やカップルで気軽に相談することも一般化しています。

カウンセリングとは、お話に来る人が、その人らしく生き生きと生きることをお手伝いするものです。そして気持ちの中がすっきりすればさらなる成長への道のりまでお手伝いできると思います。もっと気楽にとらえていただけるといいかと思います。あなたがカウンセリングルームの扉をたたく時、それはすでに成長への第一歩です。あなたの心、気持ち(ハート)のコンシェルジュ(執事、ガイド)になればと思います。カウンセラーは「ハートコンシェルジュ」でしょうか。