



『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC）秋山邦久・浅沼知一・伊勢谷凡子・上村佐知子・
佐々木百合・佐藤さゆ里・菅原由起子・濱田拓・三浦奉宣（文責）

【気持ちを人に伝えることのすすめ】

生徒さん、保護者のみなさん、夏休みは楽しく、充実して過ごせましたでしょうか。様々な思い出ができた夏休みも終わり、また新たに学校生活が始まりました。

さて、先日のテレビ番組です、今から約4000年前のエジプト古代王朝の王が臣下に、大切なことの一つとして「訴えてきた人の話を途中でさえぎってはならない。最後までよく聴いてやりなさい。」「そうすれば、それだけで訴える問題や、悩みの半分は解決するものだ。」と言っているとのことでした。エジプトの古代王朝は、文字や巨大ピラミッドを作っただけでなく、人の心をもよく理解した素晴らしい文明だったとあらためて思いました。世の中には、どうにもならない問題や悩みがたくさんありますが、話してしまえば解決したり、気持ちがおさまることも又多いものです。カウンセリングでは、カウンセラーが、まず、相談に来た人の話をよく聴くことが基本となっています。



昔から、人は、人に話すことで、楽しいことはその喜びが倍になり、悲しかったことやつらかった思いは半分にへる、といわれています。このことは人類の始まりからあることかもしれませんね。

現代の子供たちは、大人も子供も忙しすぎて互いに、用事以外の話をするのが少なくなっているとおもいます。思いや、気持ち、を話す、伝える余裕・時間が少ないのです。大人も子供もストレスの多い時代と言われますが、それを軽減する時間も少なくなっているのです。携帯電話やパソコンでの会話が増え、相手の顔を見て話す機会はますます少なくなっています。とても残念なことです。また、最近では、自分のことばかり話し、人の話を聴けない人が増えているといわれています。人の話も耳を傾けてさえぎらずにきいてやってください。

ご家庭では、夕食時間はテレビを消して、その日の出来事、興味を持ったこと、未来のこと、過去のこと昔のこと、嬉しかったこと、楽しかったこと、悲しかったこと、怒れたこと、悔しかったこと、などなど家族で話しをしながら食事をしてはどうでしょうか。お父さんやお母さんは子供の話をよく聴いてあげてください。また、時には、スクールカウンセラーの部屋によって、「先生、話を聴いてくれない。今日こんなことがあって…」と話をしてくれるとよいです。うれしいことは、倍になり、いやな思いは半減して帰ると、少しは気分よく眠れますよ。相談室はこんな利用法もあります。お話の練習もかねて、ぜひご利用ください。

9月カウンセラー出務日時（予定）

角館中 3日(水)13:00~17:00(菅原)
17日(水)13:00~17:00(菅原)
24日(水)14:00~17:00(菅原)
神代中 12日(金)09:30~12:30(濱田)
29日(月)13:30~17:30(濱田)
生保内中 5日(金)12:45~16:45(三浦)
25日(木)12:45~16:45(三浦)
西明寺中 1日(月)13:30~17:30(濱田)
8日(月)13:30~17:30(濱田)
桧木内中 12日(金)13:30~17:30(濱田)
22日(月)12:30~16:30(濱田)

角館中 TEL: 53-2411
(担当: 照井 節子先生)
神代中 TEL: 44-2110
(担当: 柴田 教頭先生)
生保内中 TEL: 43-1181
(担当: 門脇 教頭先生)
西明寺中 TEL: 47-2626
(担当: 布谷 教頭先生)
桧木内中 TEL: 48-2330
(担当: 三浦 明美先生)
北浦教育文化研究所: 43-3387
(担当: 浦山先生・三浦先生・梁田先生)

※ 右記の先生に電話で直接申し込むか、
担任の先生等を通じての申し込みも出来ます。