

# こころの中をのぞいてみたら

スクールカウンセラーからのメッセージ 2021 年初夏

甲府西高校のみなさん

こんにちは。スクールカウンセラーの<sup>おさだ ゆ う き</sup>長田由布紀です。

昨年度から甲府西高校のスクールカウンセラーとして、週に1回程度、相談室に居ます。  
どうぞよろしくお願い致します。

どんなに有名な科学者にも、どれほど有能な政治家にも、解決できない問題があることを、私たちは、今現在、体験しています。人間×ウイルス。「解決できない」「先が見えない」ことは不安ですね。

私たちは、不快なことが起こると、何とかその否定的な感情を抑え込もうとしたり、それを全く無視してしまったり、たいしたことはないと思おうとすることもありますし、誰かのせいにすることもあります。頭では考えていないのに、身体がそれを感じてつらくなってしまう場合もあります。私たちの複雑な心は、時にややこしい事態を引き起こしてしまうこともあります。ですから、これを解決するのはウイルスとの攻防と同様、簡単ではありませんし、残念ながら一つの正解があるわけでもありません。ただ、これまでの歴史の中で人間が向き合ってきたように、私たちもこの難しい問題に向き合い続けなければならないでしょう。

自分のこころの中をのぞく作業は、ひとりだと少し勇気がいることです。

見つけたくない自分の気持ちもあるかもしれませんからね。

自分の弱さや幼さやズルさは、できれば見たくないものです。

でも、自分の強さや賢さや美しさに気づくこともあるかもしれません。

カウンセラー＝心理の専門家は、その作業を一緒にしていく役割です。

勉強のこと、部活のこと、友人のこと、先生のこと、親のこと、進学のこと、将来のこと

高校時代をなるべく自分らしく生きるために、考えることはドッサリありますね。

一緒にこころのドアをノックしてみませんか？

自分にとって大切なことの順番が、わかってくるかもしれません。

私は守秘義務を持っています。安心していらしてください。

担任の先生や保健室に来て面接の予約をしてくださいね。

☆☆☆保護者のみなさま☆☆☆お子さまのことでご心配なことも一緒に考えてまいります☆☆☆

## 自己紹介

甲府市出身。臨床心理士・公認心理師。

甲府南高校・静岡大学卒業後、テレビ山梨アナウンサー

40代で山梨英和大学大学院を修了し、心理士に。

山梨英和大学心理臨床センター非常勤カウンセラー

小中高のスクールカウンセラー

県内企業のカウンセラー、各市町村の発達相談など

