

教育相談だより（10月）

鳥栖市立鳥栖中学校

令和6年9月30日

10月 カウンセリング予定

1日（火）8日（火）15日（火）22（火）29（火）

スクールカウンセラー
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。ここ最近おたよりのネタ切れに悩んでグズグズしているうちに慌てて書くということが続いていたので、今月は、少しでも早く仕上げて落ち着きたいと思います。よろしくお願いします。

今日は私が夏休みに気づいたことについて書きます。今年の夏休みは、娘の塾の夏期講習が長くあり、すごく忙しいわけではなかったのですが、送迎やお弁当作りでちょこちょこ忙しく私の実家に帰るのも面倒で鳥栖にいました。娘は塾にいて、私は家です。ふと、食器棚の中のグラスやカップを整理してみようと思いつきました。結婚して13年、いただいたものやお土産のカップが増えに増えて、食器棚はパンパンです。どれも壊れていません。しかし、明らかによく使うものとほとんど使っていないもの(ものによっては数年使った記憶がない)がありました。よく使うカップと使わないカップの違いは何だろうかとそれぞれを手にとって、自分の中に起こる感覚を観察してみました。よく使うカップは、色が控えめで目にうるさくなく、軽量で持ち上げたときに手首や腕に緊張がありません。反対に使わないカップは、色がうるさく重量感があって、使うたびに私を微妙に緊張させる感じがありました。観察の結果分かったことは、私にとって、カップの値段や誰からもらったかは使用頻度に関係なく、私を緊張させないものを好んで使っていることが分かりました。そこで私を緊張させるカップは処分しました(夫と娘のカップには手をつけていません)。カップの数も減って取り出しやすくなり、体に緊張が入ることなくカップが使えるようになりました。快適です。今回はカップの使用感について観察しましたが、これは他のことにも同じことがいえる気がします。どんな服を着ているときに平穏でいれるのか、誰と一緒にいるときに自然でいれるのか。自分のことをよく観察して、自分のことをよく知ると今より快適になれる。カウンセリングの中でも自分を知ることがができますので、お気軽においでください。お待ちしております。

《予約の仕方》

生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。場所は、管理棟3階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537