

教育相談だより（9月）

鳥栖市立鳥栖中学校

令和7年9月1日(月)

9・10月のカウンセリング予定

9/2(火)9(火)16(火)30(火),10/7(火)14(火)21(火)28(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。ずいぶんご無沙汰（約4か月?）しておりました。私は、更年期の治療を受けながら、ぼちぼち暮らしています。しかし、今年の夏も厳しい暑さでしたね。二学期も、よぼよぼ（いえ、ぼちぼち）行きます。

さて、これを書いているのは、8月17日の朝です。夏休みの終わりが見えてきて（私も毎年長い夏休みを取ります）、少し落ち着きません。今働いている学校はどこも家から通いやすいし、先生にも生徒さんにも親切にさせていただきながら働けているのに長いお休みが終わるのは、毎回気持ちが重いです。何がそんなに気持ちを重くさせるのかなと考えたとき、思い浮かんだのは『縛られること』という言葉でした。

長いお休みが終わって、学校が始まると、当然ながらうちの子の学校も始まりますし、私の仕事も始まります。朝5時半に起きて、家族の朝ご飯の準備をしてお弁当作りをして、洗濯機を回して、干して・・・猫のトイレ掃除・・・うんぬんかんぬん・・・仕事に出発。仕事を終えて帰宅したら、朝のお皿を・・・これまた、うんぬんかんぬん・・・これ以上は、読む方の気持ちを重くさせそうなので書きませんが日常というものは、たくさんの『すべきこと』があります。『すべきこと』の合間にお菓子を食べたり、スマホでYouTubeを楽しんだりして『したいこと』もやっているのですが、なかなか『すべきこと』が多いです。そういう『すべきこと』をこなすとき、頻繁に『縛られている』感じがします。朝は5時半に起きなきゃいけないし、朝ご飯も準備しなきゃいけないし、お皿だって洗わないと、そのうちきれいなお皿はなくなっちゃうし・・・。時間に縛られずに『したいこと』を『したいとき』にやりたいと思ってしまいます。そういう気持ちをためこんだところに夏休みがやってきて、私に一人で過ごすまとまった時間が出来ました（8年ぶり?）。なんと1週間。夫は出張、娘は私の実家です。

一人だったら食べたい時間に食べたいものを食べて、寝たい時間に寝て、起きたい時間に起きます。『したいときに、したいことを』徹底実行です。最初は、一人で外食でもして、ショッピングでもするかなどと夢想していたのですが、いざ一人時間が始まってみますと、全てがおっくうで、猫のお世話以外は全てパス。気が付いたら、シャワーもあびないで寝てしまって、朝にしぶしぶシャワーをあびて、昼ご飯を食べたお皿が次の日までテーブルに載っている始末です（季節は真夏）。そういう生活を何日も過

ごしているうちに、気分が沈んでいきました。あんなに『縛られたくない』と思っていたのに、いざ縛られなくなると、私は暮らしの指針を失くして、茫然としていました。私を縛っていると思っていたものは、案外私を『支えてくれるもの』だったのかもしれないと思いました。でも、そうは言っても、きっとまた夏休みが終わって、忙しい毎日になると私はまた『縛られたくない』と言い出すと思いますが、この夏に気が付いたことを書かせていただきました。

久しぶりに現れて 1300 字も書いてしまい、すみません。2 学期もスクールカウンセリングのご利用、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

☆保護者の皆様とスクールカウンセラー懇談会へのお誘い☆

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。9 月の懇談会の企画をしました。

この会では、同じ年ごろの子どもを持つ保護者の話を聞いたり、日ごろの困りごとについて話したりすることで、安心が感じられることを目的にしています。下の時間内であれば入退室自由、話すかどうかも自由な会ですので、よかったらご参加ください。

3 年前から鳥栖中校区の小学校（鳥栖小・鳥栖北小）にも懇談会のお誘いをしています。小中学校の連携が深まればと考えています。どうぞよろしくお願いします。

＜次のような方に特におすすめです＞

お子さんが学校に行くのが辛いと言っている（学校を休んでいる）方、お子さんが頻繁に体調不良を訴える方、スクールカウンセリングの予約を前もって入れることが難しい方など

＜日 時＞9 月 16 日（火）14：55 ～ 15：45（入退室自由です）

＜場 所＞3 階 教育相談室

＜参加方法＞予約等は必要ありません。直接おいでください。

＜お願い＞安心の場にするために、他の参加者が話したことを他の場所で話さないようにしてください。

☆ちょこっとカフェのお知らせ☆

『ちょこっとカフェ』は、鳥栖市内にある不登校親の会です。登校に関して気になることがあるとき・困ったことがあるときにはお気軽にご参加ください。入退室自由、安心安全の場になっています。予約不要です。

【今年度の開催予定】 9/6, 10/4, 11/1, 12/6, 1/10, 2/7, 3/14(全て土曜)

14～16 時（入退室自由） 場所：若葉まちづくり推進センター 参加費：300 円