

# 教育相談だより（12月）

鳥栖市立鳥栖中学校

令和7年12月9日

## 3学期カウンセリング予定

1/13(火),20(火),27(火)

2/3(火),17(火),24(火)

3/3(火),10(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。またもやご無沙汰しています（今度は二ヶ月ぶりですかね）。カウンセリングの予約にキャンセルがあって時間が出来たので、麓小の職員室PCをお借りして、今年最後のおたよりをお尻ジェットで書いています（自分のPCは家に忘れまして、ごめんなさい）。12月になると、その年を振り返りたくなる私ですが、今年は娘が学校を休むことになったり（今は行っています）、家族の健康問題があったり、私の更年期が辛かったり、まあまあ盛りだくさんな一年でした。そんな一年の最後のおたよりは『風呂おけをきっかけに考えたこと』を書きたいと思います。

我が家は半年くらい前からマグネット付きの風呂おけを使っています（お風呂の壁にくっつけて浮かせることができます）。以前は、普通のおけを使っていたのですが、底がぬるぬるになってカビてしまうので、奮発してマグネット付きのおけを買いました。買った日に、夫と娘（中一）をお風呂に呼んで、「おけをお風呂の床に置きっぱなしにすると、水が切れなくて、底がぬるぬるになってカビるでしょ？ そのおけを湯舟に入れちゃうと不衛生でしょ？ それにカビたら私が掃除しなきゃいけないから私の手間が増えるでしょ？ だから、使い終わったら、必ずおけを壁にくっつけて水を切ってね」と私はお願いしました。二人とも元気に「うん！」と返事をしていました。

しかしです・・・3日に一回ほど、おけが床に置きっぱなしになっているのです！ もちろん水は切れていません。見かけるたびに、すぐにおけを壁にくっつけていましたが、ある日、大噴火して夫と娘に激おこしました。夫も娘も、私の激おこに驚いています。夫から「すっかり忘れたのは悪かったけど、なんでそんなに怒ってるん？」と聞かれて、私も何がそんなに私を感情的にさせたのかなと考えました。床に置かれたおけが目に入ったとき、私の中にどんな考えが浮かんで、どんな感情が沸いたんでしょうか。思い返してみると、私の中に浮かんだ言葉（考え）は以下のようなものでした。

裏へ →

「不衛生になるってわかっているのにおけを床に置くっていうのは、家族の健康を危険にさらす行為で、家族のメンバーとして無責任な行為だ。そして、掃除の手間を増やすということは、私への配慮がなく、家族として薄情だ」文章にしてみると、なかなか激しい考えです。夫と娘に私のこの言葉（考え）を伝えたところ、二人は目を真ん丸にして「ただのうっかりだから、薄情でもないし、無責任でもない」と言います。確かに日頃の二人を知っているので、二人が無責任でも薄情でもないということには確信があります。私は「分かった、言い過ぎてごめん、今後も引き続き、おけのことよろしく」と言い、この件は終わりました。長く書いてしまったのですが、風呂おけの件を通して、おけが床にうっかり置いてあるという出来事に私は色々な意味づけをしていることに気が付きました。意味づけによって、感情も動きます。意味づけ自体は、自動的に起こってしまうのでどうしようもないのですが、たまに意味づけを点検して、それが現実（夫と娘の日頃の行動）と本当にリンクしているのか確認することは自分を楽にします。ちなみに、風呂おけについて家族で話し合ったあと、おけが床に置きっぱなしになっていても、以前ほど感情が動きません（壁につけてよ、とは思いますが）。

何が言いたかったかというと、カウンセリングの中でご自身の意味づけの確認ができますので、来年もどうぞみなさんスクールカウンセリングをご利用ください（最後は相談者さんが来たので尻ジェットで終わります）。

### 《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