

# カウンセラーだより

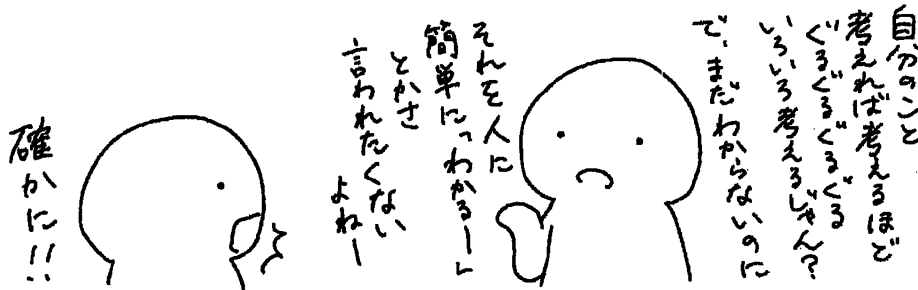
令和5年12月  
No.5  
田嶋真由

みなさん、こんにちは！ 最近、自分の気持ちはよく見えていますか？

## ○ わかってほしい、わかってほしくない

みなさんの中には、自分のことについて考えている人もいます。自分の気持ちに目を向けるうちに、「周りの人に、なかなか自分のことをわかってもらえない」と思うことがあるかもしれません。

そして、そう思う気持ちの一方で、もしかすると「わかってもらいたくない」「誰にもわかるはずがない」と思う気持ちが出てくる人もいます。真逆のようですが、どちらも大事な気持ちではないでしょうか。



## ○ 気持ちの複雑さ

人の気持ちは複雑で、簡単には割り切れないものです。「こうしたい」という気持ちがあっても、なかなか動き出せないこともありますし、「いいものはずだ」と思っているのに、どうしても気に入らないものだってあります。

割り切れない気持ちや整理できないもやもやは、「なければいい」と思うかもしれませんが、「どうしても引かかってしまう」というのは、そこに大事な本心があるからではないでしょうか。



こんなもやもやした気持ちは、あいまいで、苦しいものです。だからこそ、「もやもやを抱えながら、なんとか今年もここまでやってきたな」ということと自分が、本当に大きな成果なんだと知っててくださいね。

### カウンセリングの際の注意点

- ・ 前の人と会うのを避けるため、時間より早く来ないようご協力ください
- ・ 必要に応じて、飲み物を持ってきてください



## カウンセリング申込み

ご希望の方は、先生にお申し込みください。保護者の方も、お子さんについての相談を申し込むことができます。

内容はなんでも構いません。過去には、対人関係、学習、家族のこと、恋愛、趣味の話などもありました。



## スクールカウンセラー 2・3学期来校日

- 12月 5日
- 1月 16日、30日
- 2月 6日、13日  
27日
- 3月 5日

### 相談可能時間

9:50~15:30  
(変更する場合があります)

