

スクールカウンセラーだより

令和7年4月22日 第1号

ご入学・ご進級おめでとうございます。船橋市スクールカウンセラー（以下、SC）の渡邊直司（公認心理師）です。坪井小学校に勤務するのは2年目となりました。おおむね週に1回、木曜日に勤務いたします。また、昨年度同様、高田カウンセラーも月に1～2回程度、水曜日に勤務する予定です。

相談の予約については、担任の先生にお伝えしていただくか、または、学校までお電話でお問合せください。SCの勤務日であれば、SCに直接でもかまいません。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。今回のおたよりは、年度はじめの簡易版です。



「話がまとまってから予約しよう……」——一人で考え込むのは逆効果!?

「話す」の語源は、気持ちや思いを「放す（離す）」ことだとする説があります。不安や悲しみや怒りなどで、考えが止まらなくなってしまったという経験がみなさんにもあるはずです。しかも、考えれば考えるほど、そのたびに不安や悲しみ、怒りなどが呼び起こされることになるので、考え始めたときよりも、もっとつらくなってしまうことさえあります。

そんなときは一人で抱え込まず、相談室でお話してみませんか？話がまとまっていなくてもかまわないので、とりあえずは、聞き手であるSCに向けて、モヤモヤしたものを頭の中からいったん放して（離して）みませんか？

「カウンセリングって効果はあるの!？」——効果を実感しにくいからくり

カウンセリングの効果研究については5月発行予定の次号でくわしくご紹介いたしますが、もちろん効果はございます。しかし、その効果は目に見えにくく、実感しにくいものです。カウンセリングにおいて、たとえば、相談者が安心して不安を話すことができると、さっきまで不安だった内容が安心の方向に書き換えられていくことがあります。これは、不安と、その反対の安心を同時に感じることはできないという「逆制止理論」にもとづくものであり、相談者はただ安心して話すだけで、だんだん不安が不安でなくなっていくという、カウンセリングならではのからくりがあります。

ですから、安心してお話できるように、入口付近にはパーテーションを置き、プライバシーに配慮いたします。また、ご相談内容については、原則的に、許可なく第三者に伝えることはございません。（※健康や生命についてなど、関係者に見守ってもらったほうが安全であると判断される内容については、例外もございます。）

相談室でお会いしたみなさんが部屋の外へ出て行くときに、「ホッとしました」「ラクになりました」とおっしゃっていただけるようなお手伝いができたらうれしいです。

☆船橋市 SC（渡邊）の勤務予定日（木曜日）

4月 ⇒ 4・0日、4・7日、2・4日
5月 ⇒ 1日、8日、15日（午前）、22日
6月 ⇒ 5日、12日、19日、26日、27日（金）
7月 ⇒ 3日、10日、17日

☆千葉県 SC（高田）の勤務予定日（水曜日）

4月 ⇒ 4・6日
5月 ⇒ 7日、28日
6月 ⇒ 11日、25日
7月 ⇒ 2日



■勤務時間：（渡邊）9：45～16：30 （高田）9：30～16：30

※相談をご希望の方は、事前に担任に伝えるか、または、学校にお電話にてお問い合わせください。
※この時間以外を希望する場合は、遠慮なくお申し出ください。できるだけ調整いたします。