



相談室だより

7月号

2019年7月3日発行

今の状態をクリアするために、^{たんたん}淡々と…

7月になりました。4月から3ヶ月、そして、今年の前半は終わって後半に突入です。早いですね…

日々、やらなければならないことをするだけで1日が終わり、睡眠をむさぼっていたら、あっという間にアラームが鳴ってびっくり！まだ眠りたいよお…そして、まさに梅雨まっただ中で、湿度が高く雨に濡れるのはやはり気持ちの良いものではありません…疲れた身体に雨の湿気でベトベト、もしかしたら靴の中までグショグショでテンション下がりがりっぱなし…そんな日々を送っていませんか？そんな時、

「なんでそんなことしているんだ？」

「なんのためにやっているんだ？」

「そんなことをするために、ここにいるんじゃないだろう？」とふと、悪魔のささやきが聞こえてくるかもしれません。

それは内なる声、自分なりの素朴な疑問かも知れませんが、悪魔のささやきについて考える

のはとっても危険です！

「こんなことする予定じゃなかった」

「本当はしたくなかった」

「これじゃなくて、あれがしたかったんだ！」と今を否定する、都合の良い夢が現れてしまいがちです。

そんな時こそ、自分は何を目指して今ここにいるのか、今すべきこと、当面の課題は何なのか、そういうことをもう一度考えてみましょう。毎日決まった時間に起きて、電車に乗ったりバスに乗ったりで学校に来ることはとても大変なことです。「学校に来ること」は最低限の行動だけれど、でも、やはりそれができる人、さらに日々それ続けられる人はとても偉いし、力のある人だと思います。

しんどい時こそ淡々と、毎朝起きて、ご飯を食べて、学校に行って、勉強をする、ということを淡々と日々積み重ねて欲しいです。

私たち大人もしたいと思います。

○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子