

スクールカウンセラーだより

令和7年5月20日

西東京市立保谷第二小学校

スクールカウンセラー

(児童のみなさんへ)

こんにちは。 スクールカウンセラーの(「としさん」)です。 もう覚えてくれましたか？ スクールカウンセラーって何をする人なのか、よく知らないかもしれないので、ちょっとだけ説明しておきますね。

みなさんは、学校で体の具合が良くないときは保健室に行きますよね。でも、何かわからないけど元気が出ないとか、時々頭やお腹が痛くなるとか、最近よく眠れないことが多いとか、そういうときは体ではなく心(気持ち)が元気をなくしている場合が多いんです。そして、そのときに元気にしてくれるのが、スクールカウンセラーなんです。すぐに良い解決策が見つからなくても、話を聞いてもらうだけで少し元気になることもあります。どう話せばいいかわからないとか、自分の気持ちをうまく話せないとかは心配しなくても大丈夫です。

相談できるのは火曜日だけなので、いつ行ったらよいかは先生に聞いてみてください。中休みとか昼休みに相談室にひょっこり来てみるのもいいですし、廊下などで見かけたときに声をかけてくれてもいいですよ。あと、相談室の前には、「相談予約カード」というのが置いてあるので、それに書いてポストに入れてくれてもいいです。

(保護者のみなさまへ)

この4月から保谷第二小学校のスクールカウンセラーになりました。以前は青少年の心の問題に関わる仕事を長年してきて、その後はスクールカウンセラーとして10校以上の小学校・中学校でたくさん子どもたちを見てきました。本校では、これまでの経験をしっかり生かしつつ、親と子ども両方が幸せでいられるためのノウハウや秘訣などを、子育ての先輩として一緒に考えながら、お伝えしていきたいと思っています。

子どもにとっての「満たされ感」とは何だと思いますか？

「満たされ感」とは、「愛されている」、「必要とされている」、「自分はいてもよい存在だ」と思えることです。そして、それを自分が必要としたとき（求めたとき）には確認できるという安心感も大切です。

満たされていない自分を感じると、ストレスになります。

満たされないと、不満ではなく、不安を感じます。

それは、自分は愛されるに値しない人間なのではとの不安であって、自分に自信が持てず先が見えないことでの不安なのです。

子どもが学校や家庭で何か元気がないと思えたら、それはその子が「不安」に襲われているからなのではと考えることが大切です。

そして、子どもにとっての「満たされ感」の基盤となるのは、親自身の「満たされ感」です。

親の不安が、そのまま子どもに伝わってしまうことが多いというのは有名な話です。

親のほうが自分の抱えている問題（心の問題）から目をつぶって考えないようにしていると、それが子どもの心の問題として現れてくるのです。

子どもの問題や子育ての悩みは、親が自分自身の「不安」を適切に解消・克服していけば、全てすっきり解決するとも言えます。

それくらい、子育てというのは、実は、子どもにとっての課題であるだけでなく、親の側が解決・成長していくための課題でもあるのです。

では、具体的にどうすればよいのでしょうか？

「私にもできることなのか？」、「特効薬はあるのか？」、そんな疑問に対して、ぜひスクールカウンセラーに相談してみてください。

スクールカウンセラーは、子どもたちの心のケアだけでなく、保護者の方々の心のケアも行っていますので、何かのときはお気軽にご連絡ください。

勤務日は、通常は毎週火曜日です。予約を入れていただくと助かります。ご予約は、担任の先生を通して、または学校代表番号（042-463-4515）・相談室直通（042-463-5748 留守電あり）へ電話でお申し込みください。