

相談室だより



令和2年7月 第4号

発行：県立千葉南高等学校

校長：富田昌宏

スクールカウンセラー：梅田彩

千葉南高校のスクールカウンセラー梅田です。

今日は【葛藤とのつきあい方】についてお話したいと思います。

私たちは葛藤の場面に出会った時、色々なつきあい方やいろいろな処理の仕方をしています。その内容や場面によって違うことが普通です。

例えば、部活の先輩との人間関係がうまくいかない、口を聞いてもらえず無視されてしまう。そのことが毎日の学校生活に影響しているが、先輩が怖くて立ち向かうことができずにストレスが溜まるばかり。結局は耐えきれなくなって部活をやめてしまうようなケースです。この場合は部活をやめることで葛藤から回避したとってよいでしょう。

これは、一時的には気分が楽になったように思いますが、同じ事を繰り返していると、自分が嫌になって落ち込んでしまうことになります。時には、心を守るために葛藤から逃げることも必要です。しかし、問題は未解決のままということが続くと自信喪失にもつながるので、万全の策ではありません。



例えば、友達と言い争いになって気まずく別れたあと、すぐに電話で謝るなどすればよいのですが、何かと理由をつけて先送りにしてしまうことがよくありますよね。先送りにすることで「時」が解決してくれることもあります。時間をおくことによって互いに考え直してみたり、状況が変わったり、あるいは周囲の人と相談することによって問題解決に近づくことがあるからです。逆に時間をおくことで一層上手くいかなくなることもあります。

ここまで説明してきたように葛藤を避けたり、葛藤を先送りするのではなく、葛藤と真正面から向き合うという方法もあります。これは辛いこともさることながら、それ以上にエネルギーが必要になります。

それは、「話し合い」による方法です。お互いに納得して1つの結論にいたるやり方です。互いに自分の意見を十分に話し合い、またそれをお互いによく聴き合うこと。一方が主張するばかりではなく、主張するとともに相手の主張にも耳を傾けることが求められます。

私たちは自分の考えに相手が耳を傾けてくれ、理解してもらえる、言い方を換えれば、「言いたいことを言い、それをよく聴いてもらう」、そうすることでこだわりが随分少なくなり、譲りやすくなるのではないのでしょうか。しかし、この場合もお互いの考えが1つになるということではありません。自分の考えは変わらないが、決定に対しては相手に譲るということなのです。充分納得して譲っているのに、相手の意見に従ったとしても、負けた感じを持たず、解決することが多いのではないのでしょうか。



私たちはいつも何らかの悩みを持って生きています。悩みを、持つことは辛いことですが、悩むことは新しいものを生み出すエネルギーと捉え、悩みとゆっくりつきあうことも時には必要でしょう。ただ、自分一人でそれと向き合うのは大変です。

一緒に家族、友人、進路などで生まれた葛藤をステップアップのチャンスに換えるお手伝いをさせていただきます。相談予約待っています。

(参考文献：人間関係づくりトレーニング 著者：星野欣生)

<教育相談室の利用について>

●カウンセラーの居る場所・相談場所

特別教室棟の1階 玄関から入って右側の部屋
配置図をご覧ください。

●予約の仕方

養護教諭 高橋先生（保健室）、担任の先生等、話しやすい先生に予約の希望を伝えるか、もしくは、水曜日に直接相談室に来て、口頭で希望を伝えてくれてもOKです。

●教育相談室の開室について

基本は第3水曜日です。月に1回来校予定です。

○生徒のみなさんの利用できる時間

原則としては、昼休み、放課後となっています。

昼休み、放課後の利用が難しい場合はまずは保健室で相談してみてください。

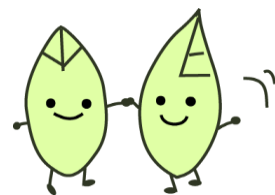
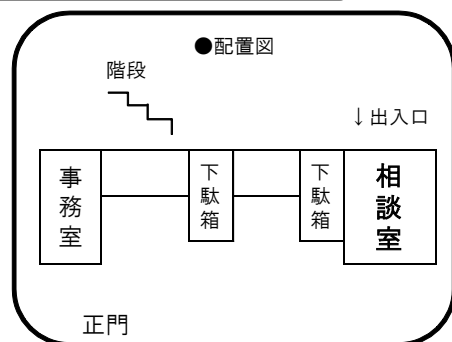
状況や場合により、授業時間中に公欠扱いで利用が可能な場合もあります。

まずは相談してみてください。

基本は、予約制ですが、空いていれば当日の相談も可能です。お気軽にご利用ください。

●今後の開室予定日

9/16(水)・10/21(水)・11/18(水)



保護者の皆様へ

生徒の皆さんからの相談はもちろんですが、保護者の皆様方からのご相談も随時受け付けております。気になることやご心配なことがありましたら、どのようなことでも構いませんので、どうぞお気軽に、教育相談室をご利用ください。

「なにかちょっといつもと様子が違う」「反抗期だとは思うがどう接していいのかわからない」「話してくれないが何か困っていることがありそう」「疲れやすく子どもにイライラしてしまう」、友達、勉強、部活、家族、どんなことでもかまいません。お気軽にご利用下さい。

保護者の相談は予約制となっております。担任、養護教諭、もしくは教職員にお声かけください。

基本的には、ご来校いただいた面談を原則としております。お忙しい保護者の方もいらっしゃると思いますので、場合により電話での相談も実施します。何かありましたら、お気軽にご連絡ください。

●今後の開室日 9/16(水)・10/21(水)・11/18(水)

●カウンセラーの居る場所・相談場所

特別教室棟1階の職員玄関からお入りください。

事務室の受付にお名前と相談で来校した旨をお伝えいただければ、お迎えに上がります。

相談場所は、特別教室棟1階の相談室です。

さまざまなケースに対応しておりますので、まずはご連絡ください。

なお、お仕事などの都合で、17時以降の面談を希望の場合はご相談ください。

●相談受付時間は、基本は11時から17時となっております。

(※この時間外でご希望の場合も一度ご相談ください。)

●よくあるご質問 お車での来校も可能です。来客用スペースに駐車してください。



限られた日にちとなりますが、是非ご活用ください。ご相談お待ちしております。