

# カウンセラー室より

～令和7年7月号～



暑い日が続いていますね。1学期も終わりが近づいてきました。夏休みまでもう少し、熱中症対策をしっかりしながら、元気に過ごしてほしいと思います。

先日、とあるテレビ番組で耳にした、アーティストの言葉が印象に残ったので、ご紹介したいと思います。仕事でミスをした話だったのですが、ミスの後、同じような場面でミスを思い出したり、またミスしてしまったらと考えてしまったりしていたそうです。そのアーティストは、その自分の状況に対して、「しっかりトラウマになっちゃって！」と表現していました。その状況が本当にトラウマなのかどうかはさておき、自分の窮地、ネガティブな状況について、自分なりに理解し、そう「なっちゃった」ことを否定するのではなく認め、そうなった自分として次に進んでいっているように見えました。

ショックな出来事や嫌な思いをすることは誰しも経験します。時には、出来事に圧倒されて、自分を見失ってしまう(コントロールできない)状態になることも、根本的な解決は難しいこともあります。それでも、自分が体験したこと、自分の身に起こったことに向き合い、それを認めた上で、ひとつ経験値を上げた自分で、一步ずつでも前に進んでいくことが大切なのではないかと感じました。嫌な出来事に向き合ったり、認めたりすることは、自分一人では難しい場合も少なくありません。そうしたときに、身近な人に相談したり、私たちのようなカウンセラーに話してみたりすることを検討してもらえたらと思います。

ご相談内容については秘密を厳守しますので、安心してお越しください。今月と来月(夏休み中)は、下記の日時に北条南中学校にいます。

## 7月、8月の予定について

スクールカウンセラー くまの 熊野 みき (臨床心理士・公認心理師)



北条南中学校

- ・場 所 : 生徒用玄関から2階に上がってすぐ左手の教室
- ・電 話 : 職員室 (089) - 994 - 0230
- ・申込方法: 保健室の先生か、どなたかの先生を通して申し込んでください。  
小学校の方は、最初は小学校経由で中学校にお申込みください。
- ・来校日時: 7月 3日、10日、17日(木) 9:30~13:30  
8月 28日(木) 9:30~13:30