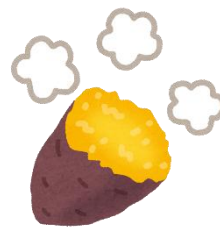


カウンセラー室より

～令和8年10月号～



10月になりました。2学期に入り、一気に涼しくなりました。着衣の調整や水分補給をして、快適に過ごしましょう。

今年の夏、いくつかの会に参加しました。興味深いお話がたくさんあったのですが、その中でも、自分と他者の関係を見つめ、新しい在り方を獲得していくことの必然性と難しさについて考えさせられました。友人関係、家族関係、先輩-後輩関係、恋愛関係など、“人との関係”という、誰しもが悩むテーマだと思います。なんでこんな辛い思いをしないといけないの？と思うこともしばしば。最初は、前面に出ている辛い思いしか目に入りませんが、誰かに相談したり、自分で向き合っていると、だんだんとその背景が見えてくることがあります。自分の感じていた辛さの後ろには、「なんで分かってくれないの？」という怒りや、さらにその後ろには「分かってほしい」という気持ちがあることもあります。

以前、詩人の工藤直子さんが、人の心は、玉ねぎのようなものだ、という話をされていました。外側にある気持ち（辛さや怒りや拗ねなど）を一つ一つむいていくと、最後に中心に残る気持ちがあります。なんだと思いますか？工藤さんのお話では、それは「孤独感」ということでした。誰しも誰かに自分を分かってほしい、大事にしてほしい、という気持ちが真ん中にあります。それがうまくいかないと感じた時、相手に対して怒りを覚えたり、その状況に辛く感じたりするのかもしれませんが。自分の心を見つめてみる、難しいことでもあります。そうして気づくこともあるのかもしれませんが。

今月は、下の日時に来校しています。

10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も、
カウンセラーが在室している時に直接来てもらっても構いません。
- ・来校日時：10月 1日、8日、15日、29日（木曜日） 9:30～13:30
☆22日（木曜日）11:00～15:00 ＊メンタルヘルス講演会