

平成 30 年 6 月 4 日
カウンセラー 田中 祐



カウンセラーだより No.3

もうすぐ梅雨入りも発表されそうですが昼間は暑い日が続いていますね。朝晩は寒い日もあるので体調を崩さないよう注意しましょう。

今回は話すことの大切さについてご紹介したいと思います。



“話す”ことは“離す”こと

皆さんは何か悩んでいたり、不安なことがあったりしたときはどうしていますか？人は誰でも多かれ少なかれ悩みや不安を抱えています。自分で抱えきれなくなった悩みを少しでも軽くするには、どうすればいいのでしょうか。

一番簡単な方法は、思い切って誰かに話してしまうことです。悩みや不安を言葉にして“話す”ことは、それらを自分の心から“離す”ことになるのです。

それらを“離す”ことで、それらから少し距離を置くことができます。そうすると、それらに圧倒されたり、巻き込まれたりすることが減って、少し気持ちが楽になります。また、“離す”ことで、自分の気持ちや状態を少し客観的にみることができます。客観的にみることで、問題が整理されたり、違った感じ方に変わったりして、悩みや不安を解決しやすくなるのです。

友達や家族など、話しやすい人に悩みを話してみてもいいでしょうか。

第三者に話すことのメリット

友達や家族に話すこととは違って、全く利害関係のない人に話すことは、あとの関係の影響を考えないで済むというメリットがあります。第三者だからこそ話しやすいということもあります。

友達や家族には話しにくい、第三者に聞いてほしいという人は相談室に来てみてください。お話をしながら一緒に解決方法を考えていきましょう。



新しい生活が始まって 2 ヶ月が経ちましたね。新生活には慣れましたか？生活リズムや人間関係等が変わり、疲れを感じている人もいないのでしょうか。まずは焦らずに自分のペースで少しずつ慣らしていきましょう。

◆相談室開室日◆6月4日、11日、14日、18日、25日、7月9日、16日、23日(10:30~17:00)

相談室について

友達のことや家族のこと、勉強や将来についてなど、気になることや心配なことについて相談することができます。お話をしながら一緒に考えていきましょう。また、ちょっと一息つきたいとき、気分転換をしたいとき、おしゃべりしたいときなどにも気軽に立ち寄ってみてください。

- ◆開室日：月曜日 6月6日、13日、20日、27日
7月11日、18日、25日
8月1日
9月12日、19日、26日
10月10日、17日、24日、31日
11月7日、14日、21日、28日
12月5日、12日、19日
1月23日、30日
2月6日



※変更することもあるので、保健室前の掲示を確認してください。

- ◆開室時間：10:30～17:00
- ◆場所：保健室、ホワイトハウス（午前は保健室、午後はホワイトハウスにいます）
- ◆予約の取り方：
 - ①カウンセラーに予約を取る。（カウンセラーは月曜日に来ています。手紙やメモを渡してくれてもいいです。）
 - ②直接保健室やホワイトハウスを訪れる。（他の人が予約をしていた場合は、予約が優先になります。）
 - ③学生部や担任の先生などに予約をとってもらう。
- ◆守秘義務について：相談に来たことや、相談内容の秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

茶話会のご案内

カウンセラーと一緒に喝茶する『茶話会』を企画しています。「相談室ってどんなところ？」「友達の輪を広げたい！」「みんなと楽しく喝茶したい！」など目的はなんでもOKです。事前の申し込みは不要です。どなたでもお気軽にお好きな時にどうぞ。喝茶とお菓子を用意して待っています♪

- ◆場所：面接室（2階会議室の前の部屋）
- ◆日時：カウンセラーの来ている月曜日の昼休み（12:10～13:00）
※途中参加、途中退室OK
- ◆持ち物：特になし。昼食持参可。



◆お一人でも、誰かと一緒でも Ok です。