

SC 便り

令和4年4月7日

愛知産業大学工業高等学校 スクールカウンセラー 輿石賢二

新入生のみなさん、新2，3年生のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラー（以下、SCと略）の輿石賢二（こしいしけんじ）です。

新学期が始まっていかがでしょうか。長らく続くコロナ禍の鬱屈（がまんばかりをさせられてイライラしたり辛い気持ちがたまりにたまっている様）に続き、国外ではウクライナとロシアにおける戦争が起こり、これまでの日常が崩れ、全く別のもののように感じられているかもしれません。

「一寸先は闇」ということわざが示すように、そもそもコロナ前から経済の方向性が見えなくなっている（テクノロジーを起爆剤として進めた情報化社会における経済成長の鈍化、つまり成長しきってしまい、伸びしろがない）中で、コロナ禍が起こり、戦争が起こるなど、安心できるものが何もないような気持ちにさせられるような出来事ばかりが続いています。

こういう時に大事なことは一日一日を本当に大事にしていきましょう。私たちのすべての営みは一日では何にもなりません。しかしその一日の積み重ねがあなたを作り、ここまで来ています。ウクライナの歴史的建造物も何百年と時を重ねてきました。それは人が幾年（長い年月）の歳月をかけて人の手によって積み上げたものの証なのです。積み上げた後に価値は生まれてきます。

あなたの人生も一日で語れる程薄いはずはなく、これまでの一日の積み重ねが確実にあなたをここまで運んできました。

一日では何にもなりません、一日を積み重ね続けた先にあなたができています。自分のことを見下すことも、誰かと比べることも必要ありません。あなたの人生はあなただけが歩めるものです。自分を大切に毎日をごしましょう。

とはいえこの状況下では大人でも不安定になることもあります。ましてや多感な高校生のみなさんはより多くのことを感じているでしょう。もしも自分の中にモヤモヤとした気持ちや、言葉にできないけれど何か気持ち、または感じている不安、怒りなどがあれば出来たらご自身が信頼できると思う大人または友人、先生などに話をしてみてください。どう言ってもいいかわからなくても、「何だか嫌な気持ち」と言葉にするだけでも違います。言葉にすることで自分の気持ちを再確認すると話さない時よりも落ち着けます。誰に話してもいいかわからない、話せない場合は是非、スクールカウンセラーをご利用ください。どんな話でも聞きます。

原則としてカウンセリングは予約が必要ですが、空いている場合はその日でも面談できます。面談時間はお昼休みまたは放課後になります。

保護者様のカウンセリングも受け付けております。電話にて担任、または学年主任などにつないで頂き、カウンセリングの予約の旨を伝えて、ご予約ください。木曜でしたら直接、カウンセラーを呼んで予約も取れます。保護者様におかれましては放課後、生徒を優先に面談しておりますので、できる限り授業時間帯に面談をお願い致します。

スクールカウンセラー来校日 毎週木曜日 9:30～17:00

TEL052-322-1911