

# スクールカウンセラー便り

呉市立蒲刈中学校

第6号 令和2年 10月1日

スクールカウンセラー 前川 拓

## 〈心と体を休める時間を大切に！！〉

朝晩が涼しくなり日中も過ごしやすくなりました。秋の夜長、虫の声を聞きながらつつい夜更かししてしまうことはありませんか。秋は空気が澄んできます。星を見る、本を読むなど自分と向き合う時間をもたれるといいかもしれません。また、しっかり寝ることは体と心を休めストレス解消にも役立ちます。たまにはテレビ、ゲーム、パソコンを控え、静かで落ち着いた時間を持たれるのもいいかと思います。頭と体をしっかりと休め、明日からもまた元気に過ごしてください。



ドイツ ケーニヒス湖

## 〈海外のカウンセリング事情をのぞいてみましょう…〉

カウンセリングというと、何か深刻なもの、というイメージをお持ちの方もいるかもしれません。「誰かに話を聞いてもらいたい！」と思ってもすぐに行動に移しにくいなんてことも…。しかし外国ではビジネスで大事な決断をする事が求められているビジネスマンは、事前にお抱えのカウンセラーと会うなど、カウンセリングに行くことが「できるビジネスマンの証」になってきています。確かにカウンセラーはビジネスの専門家ではありませんが、カウンセラーに話すことで気持ちを整理し、次のビジョンを明確にし、状況を把握できるようにしておく事は、的確な判断が求められる場では、大変有効な事だと思えるのです。逆に感情的なものにとらわれすぎて判断を見誤ることがあってはならないと思います…。また、かかりつけ医と同じように、お抱えの



インドネシア産 バルーンヘッドオランダ獅子頭  
外国産の金魚は日本の金魚を持って行って、現地で繁殖させています。外国産の金魚は国産にはない特徴があります。

カウンセラー「ホーム・カウンセラー」を持ち、深刻な状態になる前に、家族やカップルで気軽に相談することも一般化しています。カウンセリングとは、お話にお見えになるその方が、その人らしく生き生きと生きることをお手伝いするものです。そして気持ちの中がすっきりすればさらなる成長への道のりまでお手伝いします。もっと気楽にとらえていただけるといいかと思います。あなたがカウンセリングルームの扉をたたく時、それはすでに成長への第一歩です。あなたの心、気持ち(ハート)のコンシェルジュ(ガイド)になれたらなあ…と思います…。カウンセラーは「ハートコンシェルジュ」ですかねえ…。