

スクールカウンセラーだより 12月号

令和3年12月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 亘 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



「あのとき、こうしていれば・・・」と考えること

皆さん、少し前のことを思い返したときに「あのときこうしていれば」とか「あの判断は正しかったのか」「どうしてあんなことをやってしまったのか(言えなかったのか)」と考えることはありませんか。

家族や友達、先生など知っている人とのコミュニケーションの中で、または全く知らない人とのやりとりの中で、などそういった経験の状況は様々です。私もふと思い出してしまい、頭を抱えてしまったり「ああああ」と無意識に声を上げることがあります。

恥ずかしい経験をした当時の自分でも、目の前の問題に対処しようと一生懸命やっていたのだと思いますが、今の冷静な自分の頭では「こうすればよかった」「ああすれば回避できた」と過去の自分を責めてしまうことも少なくないと思います。

過去を変えることは出来ないのですが、ぐるぐる考えて気持ちの辛さを大きくしてしまうよりは、過去から影響を受ける『今』をどう変えていかに集中した方がいい場合があります。また「あのとき・・・」という経験自体をなかったことにはできませんが、その経験をどう解釈するかという点については変化の可能性を秘めています。「今考えると必要な経験だった」「あの経験から学んだ」と思うことが出来たら少し前向きになれるですね。自分ひとりで切り替えや変化が難しい場合にはぜひ相談にいらしてください。色々な可能性や見方を一緒に考えたいと思います。

12月の開室日

なかま
火曜日 (中間カウンセラー) 7日 14日 21日

わたり
木曜日 (亘 カウンセラー) 2日 9日 16日 23日

カウンセラーに相談をしたい人は担任・または養護教諭に予約をしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。

中間 火曜日、 亘 木曜日