

# スクールカウンセラー便り 6月号

令和3年6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)



皆さんこんにちは。6月に入り、だんだん暑くなってきましたね。

早速ですが、友達と楽しく過ごしたいけれど、どうしてもつらくなってしまったりはありますか？スクールカウンセリングのなかで、自分の気持ちを友達にわかってもらえない、冷たくされて悲しいと言ったお話を聞きます。さぞつらいだろうと思いながらお話を聞いています。そして、みんなが感じていること、とてもよくわかります。どうしてかと言うと昔私も感じたことだし、大人となった今でもよく感じることもあることだからです。

たとえば、仕事をしているときに同僚の人が妙に苛立ってきつい言い方をされてしまうことがあります。その時に怒りをぶつけられたように感じてとてもつらくなることがあります。そんな時、思い出す言葉があります。「人は自分の鏡」という言葉です。相手がイライラしているとき、自分は関係ないと思うかもしれないけれど、どこか自分もイライラしているということです。要は自分がそういう気分を振りまいているので、相手もそういう気分を振りまいているだけということです。逆もまた真なりです。自分が穏やかな気持ちで周囲の人と接していると、相手も穏やかに話しかけてくれたりしてくれるということなのです。

傷ついたとき、イライラしてしまった時、どうか気軽にスクールカウンセラーに話に来てください。そしてその気持ちを話し切って少し心が軽くなったら「人は自分の鏡」の言葉を思い出してください。そして、友達と話すときに笑顔でできるだけ穏やかに話してみましょ。友達は気持ちを切り替えて明るく話してくれるかもしれませんよ。

(亘)

## 6月の開室日

<small>なかま</small> 火曜日 (中間カウンセラー)	8日 15日 29日
<small>わたり</small> 木曜日 (亘 カウンセラー)	10日 17日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。  
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。