

奈良高専

## カウンセラーだより

塚崎 悦子

## はじめまして 塚崎です。

はじめまして。4月より勤務させて頂いています。週1回学校内をウロウロしているので、顔を見た事がある方もおられるかもしれません。

皆さんはどんな事を感じたり考えたりしながら学校生活を送っていますか？青年期とは、子どもと大人とのはずまの時期です。つまり、子どもから大人への移行期で、微妙な年頃ですよ。悩んだり考えたりすることはとても自然なことで、決して無駄なことではありません。例えば・・・  
「家族・友達・異性とうまくいかない」「勉強に意欲がわかない」「進路について悩んでいる」「夜眠れない」「とりたてて悩みや問題はないけど、最近イライラすることが多いなあ」・・・などなどなど。長い学生生活の間には誰もこんな悩みを抱えることがあるでしょう。

どれも簡単に「こうすればいいよ」「こんなふうに考えればいいよ」とは言えない、その人にとって大きな悩みだと思います。どうしたらいいかは学校の勉強と違って、答えは一人一人違うので、ゆっくり話を聞いたり一緒に考えたりします。

でも、悩み事は言葉では言えないこともありますよね。まとまらない気持ちを整理するお手伝いもできると思います。まずは、「どう話をしたら分からないんだけど・・・」とお話してもらえればと思います。

皆さんは今まで悩み事を抱えたときはどうしてきましたか？自分で解決しようとしてきた人、誰かに相談する中で解決を試みてきた人・・・様々だと思います。自分で何とかしようとするのはとても大切な力だと思います。しかし、中には話してみるというだけで気づくことがあるし、人に話すことで自分とは違った考え方に会ったりすることで、またさらに考えが深まることもあるかもしれません。自分が“話しやすい”と思える人、“信頼できる”と感じられる人に話すことが大事です。皆さんの周りにはたくさんの方がいると思いますが、「もう一人話せるかもしれない人が増えた、選択肢が増えた」というふうにカウンセラーのことを思ってもらえればいいなと思います。

