

## スクールカウンセラーからのお知らせ No.3

印旛明誠高等学校  
スクールカウンセラー

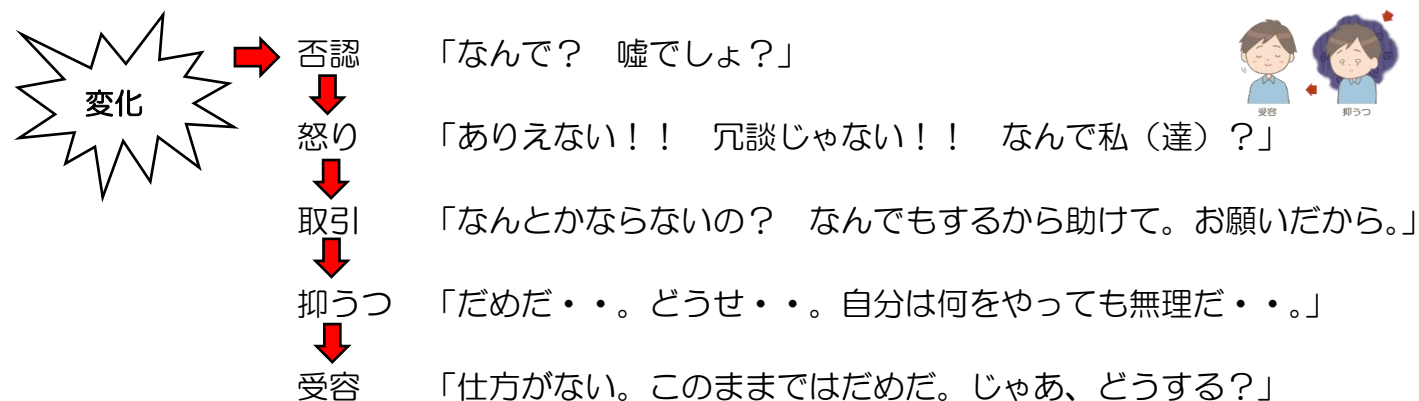
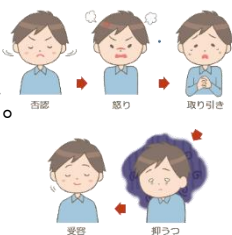


### <変化への適応：歩み続けましょう>

気温の変化とともに、季節の変わり目を感じます。政府のコロナに対する方針も変化し、私たちの生活も影響を受けています。誰かが決めた方針に従い、まとまりのある行動をする意義はあると思いますが、どこかで押し付けられたような感じを受ける人もいると思います。自然の摂理や国の方針等、自分の意志や気持ちとは反して変化を受け入れなければならないことは多くあるのではないのでしょうか。また、皆さんは心身の変化も大きい時期です。学校生活や人間関係などの様々な気づきから、自ら変化しなければならない時もあるかもしれません。

人には変化に適応しながら生き延びる柔軟性がありますが、大きな変化、特に喪失感を感じるような事柄に対しては、簡単に受け入れることはできずにプロセスが必要だと言われています。

精神科医のエリザベス・キューブラー＝ロスは、著書「死ぬ瞬間」の中で「死の受容モデル」を示しました。「死」は最大の喪失です。死を受け入れるまでのモデルは、その他の喪失や大きな変化への適応にも当てはまると言われています。



何か大きな変化があった時や自信を喪失した時、否定的になったりやる気がなくなったりするのは当たり前前の反応です。でも、どうか歩みを止めずに活動してください。ゆっくりかもしれませんが、きっと適応できる時が来ます。そうであるならば、多少のあきらめと割り切りとともに自分が今できることだけに集中してみてください。ただ、そこに理不尽さや納得のいかないことが存在するならば、しっかりと自分の意見も持ち続けてください。今後、自分の考え方や選択の仕方に役立つと思います。

### <相談室の利用の仕方>

- \* 生徒の相談時間帯は、昼休みと放課後です。それ以外の時間帯を希望する場合は、担任の先生に相談して下さい（内容を伝える必要はありません）。
- \* 予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、予約が入っていない時間帯であれば、ノックをして入室してかまいません。
- \* 予約の仕方は、2通りあります。
  - ①担任の先生か保健室の先生（加藤先生）へ申し込む。
  - ②予約表の空いている時間枠に、イニシャルや記号などを書き込む。
- \* 来校できない場合は、電話相談も可能です。
- \* **保護者の方も相談ができます。カウンセラー在室時は、匿名でも構いませんので、相談室に電話をつないでもらして下さい。もしくは、担任や保健室の先生に予約をお願いして下さい。**



<10、11、12月の開室予定> 変更の場合もありますので、保健室前の予約表を確認して下さい。

10月： 5日（水） 12日（水） 19日（水）  
 11月： 2日（水） 9日（水） 16日（水） 30日（水）  
 12月： 7日（水） 14日（水） 21日（水）

★スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、安心していらして下さい。