

## 相談室が大切にしていること

おそらく今年度最終号になります。

相談室のいちばんの願いは、「安心していられる学校をつくること」です。話したいことがあれば話してもらい、話せないときには無理に言葉にしなくてもかまいません。沈黙が続くときも、涙がこぼれるときも、笑ってしまうときも、それらはすべて“その人らしさ”の表れです。相談室では、その瞬間に寄り添いながら、気持ちがほどこけていくまでの時間を大切にしています。

また、「誰かに話すことで気持ちが整うことがある」という当たり前のようで大事なことも忘れずにおきたいと思っています。心の中にたまったものを言葉にすることは、自分と向き合う第一歩です。うまく言えなくても、途中で話がそれても、順番が前後しても構いません。相談室は、気持ちのかけらを一緒に拾い集め、どこにしんどさがあるのか、どうすれば少し楽になれるのかを一緒に考える場です。

そして今年度、相談室が特に大切にしてきたのが、「命の大切さ」について、日々の小さな積み重ねの中で感じてもらうことです。命と聞くと、とても大きくて遠いもののように感じるかもしれませんが。しかし実際には、毎朝目を覚ますこと、友だちと交わすたわいない会話、ふと笑ったときの温かさ、そんな一つひとつの中に“生きている自分”が確かに存在しています。

つらいときには、自分の価値が見えにくくなることがあります。誰かの言葉に傷ついたり、思うようにいかない日が続いたりすると、「自分なんて……」と思ってしまう瞬間があっても不思議ではありません。でも、たとえそう感じる日があっても、あなたという存在は、かけがえのない“ひとつしかない命”として、この世界に確かに在り続けています。相談室は、そのことを急がず押しつけることなく、静かに思い出せる場所でありたいと思っています。

相談室は、特別な悩みがあるときだけ訪れる場所ではありません。人と話したいとき、落ち着きたいとき、気分を切り替えたいとき、ただ座って深呼吸をしたいときでも大丈夫です。心が少し疲れているサインに気づいたら、どうか遠慮なく相談に来てください。話してもし話さなくても、あなたがその時間を安全に過ごせるように、静かに寄り添います。

誰かに話したいとき、助けがほしいとき、自分を大事にする方法を一緒に探したいとき——どんな理由でもかまいません。皆さんの命がこれからも確かに輝きつづけるように願っています。

## 【次回のスクールカウンセラー来校日】2月12日（木）

悩みや不安があるとき、気持ちを言葉にして人に話すと、前向きになれることがあります。

相談内容の秘密は守られます。安心して利用してください。

希望者は、担任か養護教諭、相談係（原田）に申し出てください。

### \* 相談室の利用方法について \*

スクールカウンセラーに相談する以外にも、校内の相談係の先生と相談室で話ができます。

希望する人は、養護教諭、担任、教科担任等、どの先生でもよいので申し出てください。

後日、日時を設定します。（相談室に予約用紙もあります。記入後は原田か養護教諭に渡してください）