　　第1号　令和元年5月

スクールカウンセリング便り

県立　秦野総合高等学校

　はじめまして。スクールカウンセラーの栗原です。

私は8年前、教員を早期退職して、北海道に行き、不登校になった子ども達の相談などをしていました。その間、スキーのインストラクターや農業の手伝い、ヒグマの観光施設などに勤務していました。その後、神奈川県に戻り、公立高校や私立高校、私立通信制高校で英語を教え、スクールカウンセラーとして、2年前から勤務し、平塚商業と平塚農業に加え、この学校で勤務することになりました。

中学では柔道、高校では応援団、大学ではアイスホッケーをやっていました。趣味はと聞かれたら、ワンコと暮らすことですと答えるほど、ワンコ好きです。今はコリー２頭と暮らしています。また、生徒達からは、「Kuri T」と呼ばれていました。定時制高校に勤務していた時に、生徒がつけてくれたニックネームで、とても気にいっています。

皆さんは、カウンセリングをどのように考えていらっしゃいますか？悩みや心配事がある人だけが利用するものとか、お考えですか？

私の好きな言葉に、「過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられる」というのがあります。心理学者・アドラーは、「人生（生き方）とはいつでも選択可能なものであり、過去にどんなつらいことがあったとしても、これからどう生きるかには関係がない。人は変われないのではなく、ただ「変わらない」という決心を下しているに過ぎない。いま幸せを実感できない人に足りないのは、能力でもないし、お金でもないし、恵まれた環境でもない。変わること（幸せになること）に伴う「勇気」が足りないのです。」と言っているのです。

思い込んでしまう「悲しみ」「心配」「落胆」「寂しさ」「傷つき」などの感情は消せません。しかし、カウンセリングにより、新たな思い（目標）を創りだせば、「悲しみ」「心配」などは薄らいでいき、新たな生き方ができます。カウンセリングとは、自分の未来の目標を明確にすることです。その目標に向かって行動すれば、ストレスは生じないのです。

こんな事でカウンセリングを受けても良いのだろうかと考えないで、気軽に相談室に来てみてください。悩みを打ち明けることを「自己開示」とも言います。カウンセラーには相談者の命の危険や虐待につながる場合を除いて、守秘義務が課せられていますので、安心して相談に来てください。未来の目標を明確にするために、共に考えていきましょう。申し込みは担任や保健室の先生、コーディネーター、教育相談の先生を通してしてください。