

カウンセリング通信

平成 30 年 4 月号

「温かい」？それとも「冷たい」？ ～ご挨拶に代えて～

堅田高校の皆さん、入学、進級、おめでとうございます。本年度カウンセリング通信を発行する、生徒指導課 教育相談担当 阿武 加奈子（あんの かなこ）です。1年間よろしく申し上げます。

「私の手を温かいと感じた人？冷たいと感じた人？何も感じなかった人？」

これは、ある高校の先生が、新年度に生徒にする質問だそうです。その先生は、教室の生徒全員と握手をした後で、上の質問をします。人数の多少はありますが、温かい、冷たい、特に感じない、と3つのグループに分かれるそうです。

なぜ、先生の手はひとつなのに、温かいと感じる人、冷たいと感じる人がいるのでしょうか。もちろん、先生の手の温度が変化しているのではなく、生徒さんの手の温度との差によります。温かい手、冷たい手があるのではなく、温かいと感じる自分、冷たいと感じる自分がある、どう感じるかは自分の手の温度次第だ、ということに、その場にいる生徒さんたちは気づくそうです。

「楽しい学校」「しょうもないクラス」「しんどい部活」「課題が嫌だ」と、何気なく口にしていますか？これも同じことで、学校やクラスが楽しかったりしょうもなかったりするのではなく、「楽しい」「しょうもない」「しんどい」「嫌」だと感じる自分があるのです。

この1年間、つらい、しんどい、嫌だと感じることもあるかもしれません。そんな時は、「自分が今そう感じてしまっている」のです。どうすれば感じ方を変えられるかを考えるきっかけにはいかがでしょうか。自分の手の温度を変えれば、他人の手の温度も違うように感じられるかもしれません。その際に、教育相談やスクールカウンセラーを、どうぞ活用してください。

堅田高校スクールカウンセラーのご紹介 … 志田 望（しだ のぞむ）先生よりご挨拶

スクールカウンセラーの志田望と申します。堅田高校は、今年で3年目になります。スクールカウンセラーは女性の先生が多いのですが、僕は男性です。身長が179cmあるので、見た目は怖いかもしれませんが、そんなことはありませんので、どんなことでも気軽にご利用ください。体格から、高校時代ラグビー部だったのかと聞かれることが多いのですが、高校時代は軽音楽部(活動は年1回の文化祭のみ)でした。1年間、よろしく願いいたします。

カウンセリングを希望する人は…

担任の先生、保健室または生徒指導課教育相談係に声をかけてください。

プライバシーについては十分に配慮を行います。

授業への支障がないようにも配慮しますので、安心して積極的に活用してください。

保護者の方も相談が可能です。ご希望される方は下記にてご連絡ください。

[連絡先…堅田高校] 077(572)1206(代表)

[担当] 阿武(あんの・教育相談担当) または 中村(養護教諭)

志田先生(スクールカウンセラー)

1学期来校予定

第1回	4月18日(水)
第2回	4月25日(水)
第3回	5月9日(水)
第4回	5月23日(水)
第5回	6月5日(水)
第6回	6月27日(水)
第7回	7月11日(水)
第8回	7月18日(水)