

スクールカウンセラー便り

No.4

令和6年11月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



「あのとき、こうしていれば・・・」と考えること

皆さん、少し前のことを思い返したときに「あのときこうしていれば」とか「あの判断は正しかったのか」「どうしてあんなことを言ってしまったのか(言えなかったのか)」と考えることはありませんか。

家族や友達、先生など知っている人とのコミュニケーションの中で、または全く知らない人とのやりとりの中で、などそういった経験をする状況は様々です。私もふと思い出してしまい、頭を抱えてしまったり「ああああ」と無意識に声を上げたりすることがあります。

恥ずかしい経験をした当時の自分でも、目の前の問題に対処しようと一生懸命だったのですが、時間が経って冷静になった時に「こうすればよかった」「ああすれば回避できた」と過去の自分を責めてしまうことがあるのだと思います。

過去を変えることは出来ないのですが、ぐるぐる考えて気持ちの辛さを大きくしてしまうよりは、過去から影響を受ける『今』をどう変えていくかに集中した方が良い場合があります。また「あのとき・・・」という経験自体をなかったことにはできませんが、その経験をどのように解釈するかが大切です。「今考えると必要な経験だった」「あの経験から学んだ」と思うことが出来たら、少し前向きになることができるでしょう。自分ひとりで切り替えることが難しい場合には、ぜひ相談にいらしてください。様々な捉え方や見方を一緒に考えたいと思います。

中間カウンセラー (火曜日)

11月・・・5日、12日、19日、26日

12月・・・3日、10日、17日、24日

巨カウンセラー (木曜日)

11月・・・7日、21日、28日

12月・・・5日、12日、19日

カウンセラーに相談したい人は、担任の先生や話しやすい先生にカウンセリングの申し込みをしてください。

相談室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。