



# 相談室だより

2024年 5月



5月に入り木々の緑が濃さを増し、季節は春から初夏へと移りつつあります。二年生三年生のみなさん、高校生活を楽しんでいますか？ 一年生のみなさん、新しい環境にも大分なれましたか？

さて、4月17日の全校朝礼での心理テスト、覚えていますか？ 今の自分のストレス度が、選んだ箱の形でわかるというテストでした。以前はストレス度の低い丸の形を選んでいて私が、最近、ストレス度高の星形を選ぶようになった理由について、予告していた通りこの相談室だよりでお話したいと思います。

私は、伊予市の教育委員会に所属し、スクールソーシャルワーカーとして働いています。働き始めて8年間、一人で伊予市の小学校と中学校を巡回していました。ずっと前からスクールソーシャルワーカーを増やして欲しいと要望していましたが、念願かなって今年度から二人体制となりました。二人になると今まで以上に関わる学校を増やすことができ、関わる時間数も増やせます。なんといっても一人で悩まないで相談しながら仕事ができる、という意味でもとても嬉しいことでした。さて、4月17日は二人で一緒に働き始めてちょうど一週間目でした。その一週間の間に、新しいソーシャルワーカーの方から、それまで自分が自信を持ってやってきたことに対して疑問の意見や、思いもつかなかった新しい発想をどんどん投げかけられたのです。新しい風が吹き込んできたのだと実感しました。新しい風は私が待ち望んだものでした。でもその一方で、今まで一人でやってきた所に誰かとの関わりが生まれるということは、こんなにも自分自身へのストレスになるのだと実感しました。

一年生のみなさん、4月から始まった新しい環境、そして新しい人間関係、ストレスが強くなっても不思議ではありません。しんどくなったり、不安になったり、自分を否定されているようで自信がなくなるかもしれません。では、今、私はどうしているかという、相手の意見を聞いて自分はどう思うのか、相手の意見に自分の気持ちはどう動いたのかをしっかりと考えるようにしています。これから日数が経過するに伴い、きっと私のストレス度は、普通レベルに下がっていくことでしょう。

新しい風を自分に吹き入れることが必要だとわかっていても、いざその風が吹いてくると、今までの安定した自分が楽だと思ったり、自分を変化させることがすごく辛かったりします。しかし、建物でも誰も住まなくなり人の手が入らなくなると、傷みが早くなります。閉め切った家より、風通しのよい家の方が、長持ちするのです。そんな風に思って、私はまた進んでいます。みなさんは、どう思いますか？

教育相談室では、学校生活での悩み、家庭での悩み、生活行動上の悩み、生活の中での不安など、解決の手助けができたらと思っています。誰かに話を聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。どんなささいなことでも気軽に相談に来て下さい。

スクールライフアドバイザーの来校日 原則火曜日 (12:00 から 18:00)

相談室は、本館1階進路指導室隣

スクールライフアドバイザー 小松 泰子