



相談室だより



2026 年6月

梅雨の季節になりました。紫陽花の花が雨の中で、なんだかここにこ笑っているように咲いているなあと感じます。そんな景色を見ていると、少しだけ憂鬱な気分が晴れるような気がします。夏に向かって気持ちが外へ外へと向かう前に、雨を眺めながら自分自身のことに目を向け、ゆっくり力をためるのもいいのではないのでしょうか？

ところで、4月の相談室だよりで私は自己紹介をしました。私の好きなもの「人」、大切にしているもの「人の気持ち」です。これって一歩間違えると、人との距離が近くなりすぎて、自分のことを後回しにしてしまうパターンです。過去にはそんな自分がいて、「小松は人に近づきすぎている」と指摘をされたこともありました。今は、「自分の気持ちを大切にすること」を一番に考えています。まずは自分を大切にし、その上で人との距離を考えられるようになりました。他人との関係性の中で、自分を苦しくさせないためにどうしたらよいのでしょうか。ちょっとまとめてみました。

「自分がコントロールできることに集中しよう！」

言い換えれば

「自分の力ではコントロールできないことに力を使うのはやめる」

ということです。

★自分でコントロールできないこと★

- ・他人の気持ち・他人の感情・他人の選択・他人が自分をどう思うか・他人の言うこと
- ・他人のすること・天気・過去の出来事

★自分でコントロールできること★

- ・自分の思考・自分の言動・自分の感情をどう扱うか・自分がどう相手に接するか・自分の決断
- ・周りに助けを求めること・自分の努力・深呼吸すること

私も時々考えすぎて苦しくなることがあります。そんなとき、ふと気が付くと、自分でコントロールできないことを何とかしようと一生懸命考えていることがあります。

みなさんもそんな自分に気が付いたら誰かに「相談する」というツールを使ってみてくださいね。

スクールカウンセラー 小松 泰子

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。

スクールカウンセラーの来校日

原則火曜日（13:00 から 17:00）

相談室は、本館1階進路指導室の隣です。