

# 2025年度 荒川区立第三中学校

## スクールカウンセラーだより No.2 (6~7月号)



### — 教育相談室からのメッセージ —

#### だれにでもこころが苦しいときがあるから

皆さん、運動会ではお疲れ様でした。なかなか雨のことも心配で…、人生思ったように進まないものですね。中間考査のあと、3年生は大阪・関西万博や京都への修学旅行があつたりしましたが、気が付くと9科目の期末考査も迫ってきました。

さて今の時代、というか日本では人の死に向きあつたり、命について考えたりする機会も少なくなってしましました。そうしたことがあると、ある人は「何かボーッとしていて受けとめきれない」「もっと何かできることがあったんじゃないかな」等々思われたり…。自分の想いを「話す」ことは、自らの心から「放す」「離す」ことでもあります。引き続き、そして必要に応じ、我々カウンセラーを利用していただけると幸いです。かかわりの中、癒されていく面もありましょう。

他方、目を外国に向けると、特にガザやウクライナでは〇人が亡くなったといったニュースが続くと共に、飢えで苦しむ子供達の姿に改めて戦争のむごたらしさ等、突きつけられます。日本とのこのギャップをどう考えると良いか…。言うまでもなく、死者の背後には数十倍のケガ人がおり、さらに悲しみを超えて日々自らの命を守り続けなければならない状況に心安らぐ時は無いことでしょう。外国での政治状況でもあり、いかんともし難い怒り、そしてどかしさが押し寄せてきます。

私は今、改めて日本での平和の有難さをかみしめながら、北九州市で心のケアに尽力されている心理職の窪田由紀先生の本「だれにでもこころが苦しいときがあるから」(遠見書房)を読み返しています。本の中では〈どんなに苦しくても必ずおわりがある〉〈誰かに相談できる力をもとう〉といったこともよく記されています。窪田先生は学校の先生方と一緒に試行錯誤での授業も続けておられ、例えば〈心にピンチを抱える友達がいたらどうする?〉といったテーマも盛りこみつつ、討議主体でさまざまなやりとりを大切にしておられます。



発行日：2025年6月18日

発行者：荒川区立第三中学校 TEL: 03-3801-5808 (職員室)

住所：〒116-0003 荒川区南千住 8-10-1

Chat GPTも様々に日常生活に参入しましたが、世の中では自分の頭でしっかり考えない生活になってしまいませんか？ 他人に寄り添いつつ、自らの心で、そして胸でしっかりと色々な想いを受けとめ、じっくり相手の話を聴く機会も減ってきてる様に思います。静かに謙虚に相手に耳を傾けつつ、自らの想いも、きちんと自分の言葉で伝えながら、機械には負けない人間ならでは、の良い交流を大切にしていきたいものです。

(平野 学)

#### カウンセラー紹介 (公認心理師・臨床心理士)

野口 直輝 (のぐち なおき) 木曜日 8:10～13:00 または 13:00～17:00  
平野 学 (ひらの まなぶ) 金曜日 10:00～18:30

#### 6月の予定

野口 平野

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

#### 7月の予定

野口 平野

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

(▽ 午前、△ 午後)