

スクールカウンセリング通信

No.4 2020年10月12日

宇都宮工業高校相談室：カウンセラー 佐藤良香

事実を見ようとする勇氣

2020年も気がつくともう10月。春先から急拡大した新型コロナウイルス感染症にほんろうされているうちに、時間が経ってしまった感があります。半年以上続いている様々な行動自粛や先の見えない社会状況で、人々の間には疲れや不安が見られています。特に不安は人を誤った判断、間違った行動に導きやすいので、不安に飲まれないようにすることが大切です。よくわからないものに対して不安になるのは当然です。不安を感じさせるものに対しては少しでも安心したくて、自分なりに「こうなんじゃないかな」と考えようと思います。しかしその判断を自分の経験や主観だけで下してしまうと、それ以外の情報を見落とし事実を見誤ります。

コロナ状況下で注目された『ファクトフルネス』（ハンス・ロスリング著、日経BP社発行）という本では、自分の思い込みで判断をすると、高学歴のリーダーであってもチンパンジー以下の答えを出してしまうことが書かれています。事実とは自分の経験や主観に合わない不都合なものでもあり、受け入れるのに勇氣が必要なこともあります。それを受け入れ世界を正しく知ることによって不安から解放され、これからの時代を歩く足元をしっかりとさせることができるでしょう。スクールカウンセリングでは自分だけでは気づけなかったような、他の視点を得るお手伝いをします。どうぞ気軽に相談にいらしてください。

スクールカウンセリングルームってどんな所？

場所は大講義室入り口付近講師控え室です。相談時間は1時限です。

月2回、水曜日と金曜日にルームが開室されています。相談をしたい場合は、クラス担任か養護の先生に相談申し込みをしてから来室してください。落ち着いた環境で、プライバシーを守ってお話をうかがいます。

在校生、保護者、教職員のどなたでもご相談になれます。相談室だけでは対応できない問題の場合は、医療機関や専門機関と連携して、ご本人にとって最も良い形での解決を目指します。



11月のルーム開室日

SCは月に2回来校します。相談したいことがある時は、クラス担任か養護の先生に予約の依頼をしてください。

*お願い：感染防止のため、来室前の手洗い、マスク着用をお願いします。

11月4日（水）

9：00～13：00

11月20日（金）

15：00～19：00

