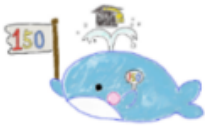
ふしょうっこ日記

令和７年7月2日

「滋賀県心の教育相談センター」

先日、「滋賀県心の教育相談センター」の方が来校されました。「滋賀県心の教育相談センター」は、野洲市の滋賀県総合教育センター内にあります。主に不登校や学校に行きづらさを感じている子供たちやその保護者、学校関係者を対象に、心理的なサポートを提供している県の機関です。公立校では、市町の教育委員会の相談センター等が設置されているので、まずは市町の相談センターへ相談に行くことになりますが、附属学校園の場合は、直接「滋賀県心の教育相談センター」へ相談できるそうです。右のチラシをいただきました。また、「滋賀県心の教育相談センター」の方が書かれた広報をまとめた冊子もいただきました。その中に、「感情」について書かれた文章がありました。一部紹介します。

嫌なことが続くと「もうこのままよいことなんて起きないんじゃないか」と考えてしまうこともありますね。つらい気持ちが心の中にいっぱいになると、普段なら思いつく解決策も思いつかなくなって先のことが考えられなくなったり、考えるだけで嫌な気持ちが押し寄せてくるので考えたくないと思ったりすることもあるでしょう。そんな時は小さな気晴らしをして、少しだけ違う気持ちを味わうことを試してみてください。また、自分の外に嫌な出来事を一度取り出すイメージで、人に話す、紙に書いてみるということも役に立つことがあります。そのことですぐに問題解決するわけではありませんが、ちょっとだけ気分を変化させることで少し落ち着き、問題の全体像を「眺める」ことはしやすくなります。全体が見えると、今できそうなことや、解決に向けてのイメージ（何がどうなったら少し楽になるか）が見えてくることも多いものです。「誰かに話してみること」のお手伝いは、いろいろな相談機関でさせてもらえると思うので、利用しやすいところに連絡してみてください。

生活していると、様々な感情になります。次に嫌な感情が出た時には、「違う気持ちを味わう」「自分の外に取り出す」を試してみようと思いました。