

# 相談室からのお知らせ No.3



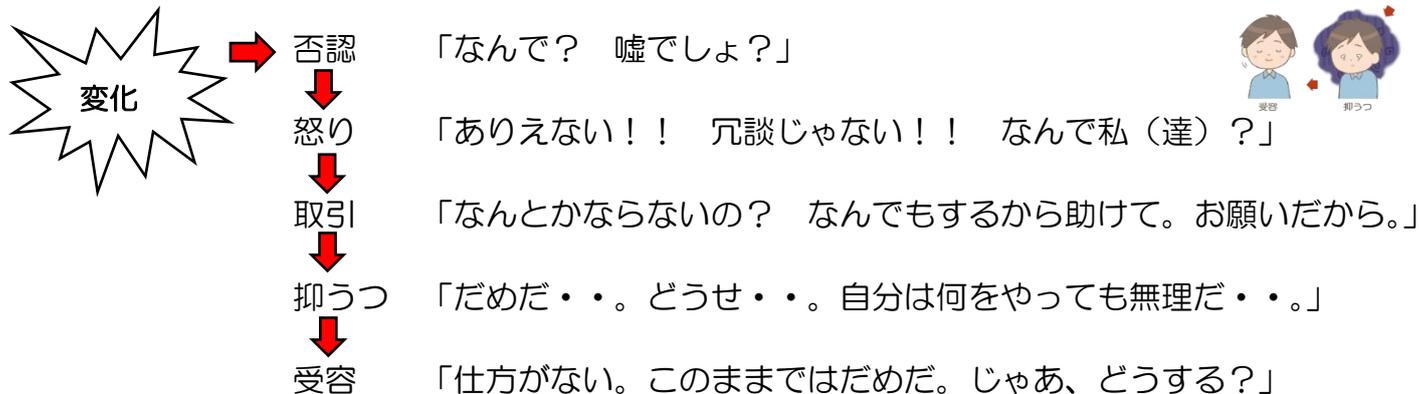
柏市立柏高等学校 相談室  
スクールカウンセラー

## <変化への適応：歩み続けましょう>

気温の変化とともに、季節の変わり目を感じます。政府のコロナに対する方針も変化し、私たちの生活も影響を受けています。また、これからの部活動のあり方も、変化を求められているようです。誰かが決めた方針に従い、まとまりのある行動をする意義はあると思いますが、どこかで押し付けられたような不満や理不尽さを感じる人もいると思います。自然の摂理や国の方針等、自分の意志や気持ちとは反して変化を受け入れなければならないことは多くあるのではないのでしょうか。

人には変化に適応しながら生き延びる柔軟性がありますが、大きな変化、特に喪失感を感じるような事柄に対しては、簡単に受け入れることはできずにプロセスが必要だと言われています。

精神科医のエリザベス・キューブラー=ロスは、著書「死ぬ瞬間」の中で「死の受容モデル」を示しました。「死」は最大の喪失です。死を受け入れるまでのモデルは、その他の喪失や大きな変化への適応にも当てはまると言われています。



何か大きな変化があった時や自信を喪失した時、否定的になったりやる気がなくなったりするのは当たり前前の反応です。でも、どうか歩みを止めずに活動してください。ゆっくりかもしれませんが、きっと適応できる時が来ます。そうであるならば、多少のあきらめと割り切りとともに自分が今できることだけに集中してみてください。ただ、そこに理不尽さや納得のいかないことが存在するならば、しっかりと自分の意見も持ち続けてください。今後、自分の考え方や選択の仕方に役立つと思います。

## <生徒の皆さんへ>



- \* 相談室は3階大会議室の向かいです。
- \* 相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入ってください。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- \* 予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルや記号等でOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- \* 分からない時は、養護教諭の望月先生か、教育相談担当の坂本先生に聞いてください。

## <保護者の皆さまへ>

- \* 保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- \* カウンセラー在室時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- \* カウンセラー不在時は、養護教諭の望月先生か教育相談担当の坂本先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出してください。
- \* 担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。 ☎ 04-7132-3460

<10月・11月・12月の開室予定> 変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。  
 \* 基本的に月曜日・木曜日に開室します。開室時間は 12:00~18:00 です。  
 \* 電話相談もできますので、相談室へ電話を回してもらってください。

10月: 6日(木) 11日(火) 13日(木) 17日(月) 20日(木) 24日(月) 27日(木) 31日(月)  
 11月: 1日(火) 7日(月) 10日(木) 14日(月) 17日(木) 21日(月) 28日(月)  
 12月: 1日(木) 5日(月) 6日(火) 8日(木) 12日(月) 15日(木) 19日(月) 22日(木)