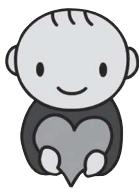


こ・こ・ら・ぼ  
「ここのコラボレーション」



スクールサポーター  
(臨床心理士・公認心理師)  
小林 真理

相談すること

「こんなことならば、もつと早くに相談しておけばよかった」初めて相談に来られた保護者の方や児童生徒から、直接の終わりごとに、このような言葉を聞くことがよくあります。

「カウンセリング」「相談する」と聞くと、「自分が弱いのでは?」「人に話すなんて恥ずかしい」「話してどう思われるか心配」「わかつてないのでは?」など、専門家に相談することによって恥ずかしいことになります。

身体が老廃物をため込みすぎることで、様々な体調不良につながっていくのと同じように、心も我慢し過ぎてため込んでしまって、本来の働きができなくなってしまうのです。安定して過ごしたり、良いパフォーマンスをするには、身体も心もデトックスすることが大切なことです。話すこと

でスッキリすることもありますが、専門家に相談することのメリットは、前述のような様々な整理に加えて、自分の見方のクセを見直し新しい視点に気づいたり、具体的な解決方法を一緒に考えることができます。それでも、意を決して相談に来られると、はじめは「何から話したらいいのか」「どこから話せばいいのか」と戸惑われの方も少なくありません。ですが徐々に話をすすめていく中で、状況の整理、気持ちの整理、考え方

の整理、行動の整理ができる過程で「あ、そういうことだったのか」と気づきに至る方も多いです。

ここでも大切なことは「相談する」という作業やプロセスを通して、つらいことや苦しいこと、困っていることを「自分自身の外に出す」ということをしていることなのです。

合には、自分しか見えないスケジュール帳に書き出してみたり、日記をつけてみることもあります。ただ、人に愚痴る場合には、愚痴ったことで自分へ人の跳ね返りが起きたり、周りを不快にしてしまうこともあります。それでも、頭に入り得る、ということは頭に入れておくと良いでしょう。「誰に愚痴るか」「単なる愚痴なのか、解決したい困り事なのか」、そのあたりも一度自分で振り返ることができると、より良いデトックスができるでしょう。いずれにしても、自分の外に吐き出すことで、ため込まないことが大事なのです。

私自身は相談に来られた方に対して「つかつたもん勝ち」とお伝えすることがよくあります。自分で抱え込んで堂々巡りしてしまうよりも、一歩踏み出してみると、自分の伴走者をみつけていくことが、自分にとっても周りにとつても周りにとても良い結果をもたらすことがあるからです。とはいって、「相談できない」状況にとつても良い結果をもたらすことがあります。自分にあつた心のデトックスの方法をみつけているといいます。

●植物観察会のお知らせ  
①9月12日(日)秋の植物観察1  
講師 植物園園長  
とき 10時30分から12時まで  
13時30分から15時まで  
同じ内容のものを午前と午後の2回開催します。  
植物園

町内にも自生し、本州の湿り氣のある草原等に稀な多年草です。濃い紅紫色の花は、9月中旬頃まで楽しめそうです。



●軽井沢で発見された植物  
アサマフウロが見頃です

# 植物園だより

【問い合わせ】  
植物園

☎48-33337

●開花状況により内容が変更になる場合があります。  
●町植物園では、感染予防に取り組み開園しています。  
●天候状況や、新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、観察会等のイベントの中止や臨時休園となる場合があります。

申し込み 9月1日(水)9時より電話で申込んでください。  
定員 各回15名(先着順)  
参加料 入園料のみ  
入園料 小学生以上  
1人1回100円  
(展示館入館料含む)



サラシナショウマ 晒菜升麻