



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、もっ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面接の終わりころに、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」「わかってもらえないのではないか」「なんか面倒くさいことになりそう」「それで何か変わるのか?」といったイメージをもたれている方もいるかもしれません。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わ」「どこから話せばいいのかわ」と戸惑われる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

の整理、行動の整理ができてくるものです。1回で話すすむ方もいれば、何度か通っている過程で「あ、そういうことだったのか」と気づきにつながる方もいます。

ここで大切なことは「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。身体が老廃物をため込みすぎること、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うと、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、自分の見え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ることです。一人の専門家です。十分ではない場合には、他の分野の専門家と協働しながら、状況改善や問題解決に努めていくこともできます。

相談することができればいいのですが、そうできない場合には、自分しか見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一つの吐き出しの方法です。また、信頼できる人や身近な人に愚痴ってみることも一つです。ただ、人に愚痴る場合には、愚痴ったことで自分への跳ね返りが起きたり、周りを不快にしてみうこともあり得る、ということは頭に入れておくことが良いでしょう。「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の中で、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。

植物園だより

●軽井沢で発見された植物
アサマフウロが見頃です



アサマフウロ 浅間風露

町内にも自生し、本州の湿り気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。

●植物観察会のお知らせ

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。

ところ 植物園

講師 植物園園長

①9月12日(日) 秋の植物観察1

冬枯れた茎に氷の華をつけるシモバシラの花や、ウメバチソウやフジバカマの他、見頃を迎える植物について紹介いたします。

②9月26日(日) 秋の植物観察2

サラシナショウマ、オオバショウマ等のいろいろなショウマや、秋咲きのマンサクの他、見頃を迎える植物について紹介します。



サラシナショウマ 晒菜升麻

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)

*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。園内では混雑することのないよう、離れての散策にご協力ください。

●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、観覧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。

【問い合わせ】

植物園 ☎48-3337