

令和6年12月9日



## 相談室からのお手紙（12月号）

愛媛県立松山中央高等学校

カウンセリングの勉強会に行ってきました。今回のテーマは「自我」。今、皆さんは高校生で青年期。心理学的にはアイデンティティ（自我同一性）の確立をしようとしている段階です。今回の勉強で私が反応してしまったのは「自我の成熟に必要なもの」としてあげられた、相反する2つの項目でした。

○決して自分の思い通りにならない人に出会う

○どんな自分であっても、見放されず許される体験をする

何でも自分の思いどおりになるのが当然の環境では、私たちの自我は幼子のように未熟なままです。また、否定されるだけの不安定な人間関係の中では心は委縮し、自分自身を信用することも大切にすることもできなくなりますね。その中で「違う！」と抵抗や反発を感じるのは自我が育っているからこそです。そして「あなたはあなたのままでいい」「ここにいていいんだよ」と見守ってくれる存在があること。自我はこの両方があって完成されていくのです。

私たちにはそれぞれに感情や思考があります。それは他の誰のものでもなくて、自分だけのもの。「私は私、これが私」と認め、また周りの人たちも一人ひとりが世界に「ただ一人」の大切な存在なのだと思えてあげてくださいね。人間関係があって自我は育ちます。自分を大切に育てていきましょう。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

12月10日（火）・12日（木）・17日（火）・19日（木）

24日（火）・26日（木）

1月 9日（木）・14日（火）・16日（木）・21日（火）

★メールアドレス

[kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。なお、メールの返信は遅れるかもしれませんが、スクールライフアドバイザーが必ず返信します。



## SSW（スクールソーシャルワーカー）とは？

本校では、火曜日と木曜日の午後にSLA（スクールライフアドバイザー）の岡本綾先生が来校されていることは、皆さん知っていますね。

今年度から、SSW（スクールソーシャルワーカー）の訪問も始まりました。

SSWとは、学校にいる福祉の相談員です。皆さんが安心して学校生活を送れるように、困っていることや心配なことの相談にのります。生徒、保護者が対象です。必要があれば関係機関の方とも連携をしたり、自宅訪問をしたりしています。

福祉とは、「幸せ」「幸福」という意味です。「公的扶助やサービスによる生活の安定」という意味もあります。

## どんなことを相談できるの？

SSWの基礎資格は社会福祉士、精神保健福祉士が主になります。これまで学校の先生には相談しにくいと思われていた家庭の経済状況などにも専門的に相談にのってもらえます。

「こんなこと相談してもいいのかな」「誰に相談したらいいのだろう……」

「大学に行きたいけれど、学費は大丈夫かな」と思ったときにも、SSWに相談することができますよ。

## SSWに相談するには？

担任の先生、教育相談課の先生、保健室の先生、SLAの岡本先生など、周囲の先生に声をかけてください。あなたとSSWをつなぐ支援をします。

## 教育相談課より

人は生きていくうえで、誰しも悩みや迷いに遭遇します。すぐに解決しそうにないことも多いのですが、家庭や学校で自分の思いを聞いてもらうことが、心身の健康状態や満足度の向上につながります。気持ちを楽に、気軽に相談してください。生徒の皆さんが、よい年末年始を過ごせることをお祈りしています。