

カウンセラーだよ

2023. 1

スクールカウンセラー 河村一美

人は場所や相手、役割などで、違う顔を持っているのではないのでしょうか。私も仕事場、家、友人といる時など、少しずつ違う自分があります。違うけれど、どれも自分です。

いろいろな場所、役割の中で、それぞれの自分がいて、比重はその時々で変わりながら、バランスをとって暮らしていますが、バランスが崩れると苦しくなります。子育て真っ最中の時は、「母親」の比重が大きすぎて苦しかったのだと、今となってはわかりますが、当時はわかりませんでした。しんどかった時、なんとかやってこれたのは、やりたいこと好きなことがあったからかもしれません。

一番楽な顔ができる場所や役割は、人によって違うと思いますが、私は何といてもひとりの時間です。ひとりで過ごす時の気楽さ、素の自分でいられる解放感がとても好きです。そういう時間を大事にすること、意識して持つことで、バランスを保ちながら、少しでも楽しく暮らしていきたいです。

カウンセラー在校日(12:00~17:00)

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

※■の日が在校日です。相談を希望される保護者の方は、お手数ですが、学校または保健室にご連絡ください。

