



カウンセラーは、どんな悩みでも解決してくれるのでしょうか？



答えは、『カウンセラーは「解決してくれる人」ではなく、「解決するのを一緒に手助けしてくれる人」です』ということになります。つまり、「**カウンセラーは、どんな悩みでも相談できる人！**」なのです。

一般のプロカウンセラーの前には「会社経営に悩む経営者、医療関係者、学校の先生、夫婦関係や家族関係で悩む方」などなど、実にさまざまな人が相談に訪れます。もちろん、勉強や進路、友人関係、部活動などに悩む子どもや若者もたくさんいます。

では、カウンセラーは、それらのすべての分野について詳しい知識を持っていないのではないのでしょうか？そういうわけではありません。もちろん知識は役に立ちますが、カウンセラーの本当の仕事は「**答えを教えること**」ではないからです。

カウンセラーは答えを与える人ではなく、相談に来た人が自分自身を見つめ、自分なりの答えを見つけるためのお手伝いをするのです。そのため、**相談内容が勉強であっても、進路であっても、人間関係や家族関係であっても対応することができるのです。**

ですから、体調のこと、勉強のこと、進路のこと、友人関係のこと、家族のことなど、「ちょっと困ったな」「誰かに話してみようかな」と思ったときには、スクールカウンセラーに相談するという選択肢をぜひ思い出してください。

一方で、カウンセラーにとって難しいケースがあります。それは、本人が「困ってる」と感じていない場合です。保護者や先生が心配していても、本人に相談する必要性が感じられていないと、カウンセリングはなかなか前に進みません。



学校ではときどき「**カウンセリングを受けてみるとよい**」とすすめられて来室する生徒さんがいます。しかし、本人は「**なぜ自分がここに来ているのだろう**」と感じていることがあるわけです。そのような場合、カウンセラーは、まず信頼関係をつくり、「**自分のことを話してみてもいいかな**」と感じてもらおうところから面談を進めていきます。

また、周囲の人が心配したり困ったりしているときに、「自分なりに解決しようとしているよ」という意思を示すために相談室を利用することも、とても意味のあることです。相談することは弱さではなく、自分と向き合うための一つの方法だからです。

最後に一つだけ。インターネットやSNSの世界には、悩み相談にに応じてくれる人がたくさんいます。しかし、相手が本当に信頼できる人かどうかは分かりません。個人的な悩みや大切な情報を、素性の分からない相手に伝えてしまうことは大変危険なことです。AIも便利な道具ですが、すべてのAIが信頼できるかどうかは自己責任となりますし、AIからの情報が100%正しいとは限らないことを、忘れてはいけません。

困ったときは、一人で抱え込まず、信頼できる大人や専門家に相談してください。できるだけ、顔の見える相手に相談することをおすすめします。

相談室は、答えをもらう場所ではなく、自分なりの答えを見つけるための場所です。必要なときには、ぜひ活用してください。※相談内容の秘密は守られます。

文責：小島義和 [教育相談室]



【スクールカウンセリングのご案内〔予定〕】

6月:12日 19日 26日

7月:10日

※予約制です。担任の先生もしくは相談室まで申し出てください。

