

相談室だより



令和7年2月1日
惜陰小学校 相談室

こんにちは、相談室です。毎日寒い日が続いていますね。免疫力を高め、体調管理に十分気をつけて過ごしたいものです。3学期には懇談会を設定していませんが、お子さんのことで、気になること、心配なことなどがありましたら、何でも御相談ください。担任、または相談担当を通じてお申し出ください。

宮下友里スクールカウンセラーより



今回はちょっとだけカウンセリングのお話をしたいと思います。カウンセリングでは一体何をしているのか、と疑問に思う方も多いかと思います。心理療法には色々な考え方がありますが、その中に“フェルトセンス”という言葉があります。“フェルトセンス”というのは、はっきりとした感情ではなく「なんとなく」感じられていて、そこには意味が含まれているものです。例えば、この映画、好きだなという人に、どんな風に好きなの？と聞き、「なんとなくね」という答えになる時、どのように好きなのかという意味はなんとなく感じられていて、明確な言葉になっていない状態です。このなんとなく感じられているものを“フェルトセンス”といいます。カウンセリングではこのなんとなく感じられているものを重視し、「言葉」として言い表していくことで、新しい理解の成立が可能になります。カウンセリングをしていく中で、自分が本当は何を感じているのかに気づくようになっていくことはよくあります。人は、自分が何を感じているのかについてわかっていないことも多いのかもしれませんが、何かを感じているのだけど、それが何なのかは言葉になっていないために分からない。カウンセリングではなんとなく感じられていることを言葉にしていくことで、それがその方の生きやすさに繋がればいいなあと思いながら、日々、相談をお聴きしています。少し理論的な、長い説明になってしまいました(^-^; ご相談がありましたら是非、ご利用ください(*^^*)

引用文献：傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング：池見陽

2月のカウンセラー来校日

ただみちよ

高田道洋カウンセラー

2月6日(木)、13日(木)、20日(木) 10:30~13:30

※高田カウンセラーは、3月4日(火)が最終となります。

みやしたゆり

宮下友里カウンセラー

2月5日(水)、12日(水)、18日(火) 9:30~13:30

2月25日(火)9:30~14:30

※宮下カウンセラーは、2月25日が今年度最終となります。