

学校だより

市立札幌豊明高等支援学校
令和8年5月28日発行
第3号

頭と心、考えることとすること

スクールカウンセラー 山本 創

私たちは「考える」ということと「思う」ということを、あまり区別しないでいることが多いです。しかし本当は、この二つはずいぶん違うことなのです。

「考える」というのは、理屈で物事を分析することであり、これは多かれ少なかれ自分で「考えよう」として始まる意識的なものです。それに対して「思う」というのは、「うれしい」、「悲しい」、「腹がたつ」、「楽しい」、「しらける」などの気持ち・感情なので、自然に心の中からわき出てくるものです。

気持ち・感情のままに行動すると、泣いたり怒ったり笑ったりして大変なことになるので(「子どもっぽい」、「ガマンしなさい」「大人になりなさい」と言われますね)、私たちは心からわき出てきた自分の気持ち・感情を、ある程度おさえてガマンして生活しています。これは社会でまわりの人とうまくやっていくためには、とても大切なことなのです。

ただしそのガマンをしすぎると、こんどは気持ち・感情を抑え込みすぎてストレスが溜まり、気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、体が具合悪くなったり、あるいは溜めすぎて爆発したり(キレたり)ということが起きてしまいます。

どのくらい自分の気持ち・感情を出して/おさえることが、健康と社会生活にちょうど良いバランスなのかは、完全な正解はありません。ただ自分は「普段から人に合わせてガマンしてばかりだな」という人は、「私は〇〇な気持ちです」「それはうれしい」「これはイヤだ」というように、少しずつ自分の気持ちを伝えることを大切にしてみてください。

○スクールカウンセラーの相談に関して

- ・利用方法 担任の先生か、教育相談担当の先生、保健室の先生まで ※ご希望の日時をお伝えください。
- ・相談日 毎週水曜日(基本は 9:00~16:45)
- ・相談内容 どんなことでも OK です。保護者の方の相談も受けていますのでお気軽にご相談ください。



6月の主な予定は裏面に掲載しています。

6月の主な予定

1 (月)	校内教育相談週間① (～19日)
2 (火)	学校見学会①
3 (水)	2・3年専門教科参観日、スクールカウンセラー来校日
4 (木)	学校見学会②
8 (月)	2年3時間日課
9 (火)	2年見学旅行 (～11日)
10 (水)	スクールカウンセラー来校日
12 (金)	2年回復休業日、3年職業相談
15 (月)	4時間日課
17 (水)	4時間日課、全校集会 (4校時)、個別説明日、スクールカウンセラー来校日
18 (木)	4時間日課、個別説明日
19 (金)	4時間日課、個別説明日
22 (月)	3年前期現場実習開始 (～7月3日) 百合が原公園P-PFI全体会
23 (火)	2年職業外部講師4校時
24 (水)	スクールカウンセラー来校日
25 (木)	4時間日課、1年宿泊研修 (～26日) 2年保体外部講師2校時 さっぽろっ子環境ウィーク (～7月8日)
26 (金)	4時間日課
29 (月)	大学生学校見学①
30 (火)	大学生学校見学②

