

カウンセラーから皆さんへ

引き続き担当させていただくキャンパスカウンセラーの中谷桂子と申します。尼崎高等学校での勤務は、今年度で3年目となります。この2年間、月に1回ぐらいのペースでしか勤務していない私に対して、みなさんは校内ですれ違ふと気軽に挨拶してくださり、本当にありがとうございます。お話していないにも関わらず、とても親しみを感じることができました。もっとお話できる機会があればと思います。以下に、簡単な自己紹介をさせていただきます。

私は現在、中学校から大学まで毎日違うところでカウンセラーとして勤務しています。勤務地もさまざまです。また、大学で心理学の授業をしたり、個人のカウンセリングオフィスでカウンセリングをしたり、電話相談の相談員もしています。毎日が目まぐるしく疲れているのか歳なのか、自宅に帰るとお笑い番組などを観ながら、ついソファで寝てしまうことがあります。

ところで、みなさんは卒業後の進路をどんな風に考えていますか？実は私の前職はアパレルやインテリアの販売でした。そこから心理職に変わったのは人や心への興味からでした。皆さんがどんなことに興味を持っているのかぜひ知りたいと思います。

あまり時間のない中、楽しみにしているのは旅行と映画を観ることです。旅行では建築物を見に行くことが多く、好きな空間にいると気持ちが高まります。また、大学の授業で使う映画は学生さんには講義と違ってとても好評です。

ストレス解消法は甘いものを食べることとインスタグラムの投稿です。自分が煮詰まってしんどくなった時、普段撮っている写真の中から今の気分にあったものを選び、気持ちを言葉にして投稿します。その時間に集中するのがいいのかよく分からないのですが、なんだかスッキリします。誰かに見てもらうためではなく、これは自分のための投稿です。もちろんフォロワーも数えるほどしかいません。

現在はコロナウィルスのことがあり、いろいろ不安を感じたり、行動に制限があったりして、なかなかひとつのことに向き合って考える余裕が無いかもしれません。しかし、将来のこと、彼や彼女のこと、家族のこと、その他どんな些細なことでもカウンセリングを利用して役立てていただけたら幸いです。どうぞよろしく願いいたします。