

2022年 2月 25日 (金)

# 未来への扉

高等特別支援学校 支援部 第150号



## うちの先生♪ロングインタビュー！ スクールカウンセラーM先生

<レポーターはN&N、O&Nです>

今回は、高特に10年以上来てくださっているスクールカウンセラーのM先生に、たくさんお話を聞かせてもらいました♪

### ◆M先生はどんな学生時代を過ごされてきましたか？

私の通っていた学校は少し変わっていて、“お料理の時間”というものがありません。(お料理？調理とか家庭科ではなく?) はい。うちの学校は中学から短大までが一緒になっていて、昼休みには中学生から短大生が一緒にお昼ご飯を食べるんです。そのご飯を用意するのが“お料理”の時間でした。月曜日は中1、火曜日は中2…と、曜日によって当番が決まっています、作る料理のテーマも決まっています。中1は煮物、中3はホワイトソース、高3はフランス料理という感じで。(フランス料理?! す、すごい…。そして、よく覚えてらっしゃいますね。) 在学中は、ずっとそのテーマに合わせて作っていましたからね。全員分の昼食を作るとなると結構な量になるので、学年の生徒のうち半分がお料理係、半分が後片付け係でした。

### ◆趣味や、最近ハマっているものがあれば教えてください。

この前の休日は、韓国ドラマを観ていました。『キム秘書はいったい、なぜ?』というドラマで、1日中観ていられました(笑)。

(へえ～！意外です(笑)韓国ドラマの魅力って、何ですか?) 何でしょうかね…。日本のドラマに比べると、登場人物が心の中で思っていることもセリフとして言葉にしていることが多いかな。だから、登場人物の気持ちが分かりやすいです。つい見ているうちに、日本と韓国のことについても考えたりして。日本と韓国って、言葉も似ていますよね。それと、最近『鬼滅の刃』もテレビアニメでやっているのを見ています。(高特のみなさんの中にも、『鬼滅の刃』が好きな人、いると思います♪) 主人公の炭治郎が、最初は「自分なんか…」と弱気だったのが、だんだんと「僕なら出来る!」というように、気持ちに変化していくのが面白いですね。



### ◆松平先生がカウンセラーを目指したきっかけは？

最初はパソコンのプログラミングをする会社に就職したのですが、色々思うことがあり、その会社を辞めました。プログラミングの仕事は、技術の進歩にあわせて新しいことを学ぶ必要があります。仕事を辞めた後、派遣で働きながらプログラミングの勉強をする中で『勉強をするなら、私は人間のことを知りたいな』と思うようになったんです。そこから、学校に入り直して心理学の勉強を始めました。そこからご縁があって、スクールカウンセラーの仕事をしています。(スクールカウンセラーになるまでに、色々な経験をされているんですね。)

### ◆先生にとって、カウンセラーの仕事はどんなものですか？

プログラミングと同じで、カウンセラーの仕事も常に学び続

けることが大切です。だからこそ、終わりのない仕事ではありません。私は、カウンセラーとして学校の生徒のみなさんや先生、施設の方、それからお医者さんとも関わりますが、色々な立場の人と出会うこの仕事は自分に合っていると感じています。



### ◆お仕事をされていて、大変なこともあると思いますが、心がけていることやストレスの解消方法を教えてください。

無理をしすぎず、自分のちょうどいいペースを分かってやっていくということは心がけています。(無理をしすぎないように、自分はどれくらいまでなら大丈夫かを知るの大切ですね。) 少し疲れた時には、リラックスするために呼吸法をよく行います。あぐらをかいてゆーっくりと深く呼吸をするんです。それから、歩くこともストレス解消になりますよ♪(もし歩くなら、20分以上は歩くのがおすすめ!) 最初、歩き始めは色々嫌なことや気になっていることを考えてしまうのですが、歩き続けているうちにだんだん考えなくなって、「まあいっか」という気分になるんです。(どちらのストレス解消法も簡単に出来ますね♪高特のみなさんも、ちょっとつかれたなあと思った時にはぜひ試してみてくださいね!)

普段はなかなか皆さんと話すことがないカウンセラーの先生ですが、このインタビューを通してカウンセラーの先生を身近に感じてくれたら嬉しいです！もし、カウンセラーの先生と話をしてみたいなあ…と思った人がいたら、ぜひ担任の先生か保健室まで♪