

# スクールカウンセラーだよ

保原小学校相談室<2026.2>

今年「丙午」(ひのえうま)の年です。丙午(ひのえうま)とは、日本の伝統的な暦で用いられる干支の一つで、干支は、十干(甲・乙・丙・丁等の10個)と十二支(子・丑・寅等の12個)を組み合わせた中国由来の暦の体系です。「丙」と「午」が同時に巡ってくるのは60年に1度とされています。



「午」という文字は、餅をつくときに使う杵(きね)の形から生まれた象形文字です。古代中国では、杵や臼は農耕や豊穡の象徴とされていました。「午」はやがて農作業の盛んな時期や、「太陽が最も高く昇る時刻(正午)」を示すようになったと考えられています。のちに、「午」は十二支の一つとして使われるようになり、「午=馬(うま)」が当てられました。十二支はもともと、時間や方角、年を表すための記号であり、覚えやすくするために動物が対応づけられたものです。「午」の時刻は午前11時から午後1時の間、方角では南を指します。1日のうちで太陽が真南に昇り、陽の力が最も盛んになる時間帯です。そこから、「午」は命の成熟や活動の最高潮を象徴する干支として受け継がれてきました。

「丙」(火の兄(ひのえ))は、十干の3番目で火と陽の要素を持ち、自らが明るい光を放つ太陽という意味があります。

丙午の年は、勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる年になると言われています。強いパワーに圧倒されそうですね。今年はこの勢いに乗って、少しだけ活動的に動いてみませんか? カウンセリングも自身のメンテナンスのひとつとしてトライすることをオススメします。

## <カウンセリングは心のメンテナンス>

最近では「自分らしい人生を送りたい」と思う人たちが、心のコンディションを整えるセルフケアの延長として、美容院やトレーニングジム、整体に行くのと同じ感覚でカウンセリングを利用しています。心の病を治すためのものから、心のメンテナンスへと捉え方は大きく変化しています。より良い人生を送りたい、生活の質を向上させたい、自分のことがもっと知りたい、自分を成長させたいなど、前向きな理由での利用として認識されています。

### ・メンタルヘルスケアの一般化

一般的なメンタルヘルスのケアのツールとして社会的に認識されています。職場でのコミュニケーション改善や社員の心の健康管理など、広い分野で活用されています。

### ・予防的アプローチ

問題が深刻化する前に、ストレスチェックや早期相談を通じてメンタル不調を予防するという視点が強くなっています。

○EAP（従業員支援プログラム）

企業が福利厚生として導入し、キャリア形成や人間関係の相談に広く使われます。

○スクールカウンセリングの日常化

悩みがなくても「話を聞いてほしい」「話がしたい」というニーズに応える場になっています。

このように、カウンセリングはより身近で、個人の生活に深く根ざした総合的なサポートとしてとらえられています。

### <カウンセリングって？>

人は自分で自分を成長させる力を持っています。その力を使って、自分で自分の問題を解決していくのを、手助けするのがカウンセリングです。専門的な知識と技術を持ったカウンセラーが心理学的な理論や技法にもとづき、対話を通じて相談者の抱える問題や目標達成を援助します。

#### ・自己成長と自立の支援

自ら気づき、問題を解決し、成長を促すための自己成長モデルを重要視しています。自己成長モデルとは、人間本来が持つ成長する力を引き出し、相談者が自己理解を深め、より良く生きていくための能力や行動パターンを育むことを目的としたアプローチです。

#### ・主体性と自立

人は生まれながらにして自己実現する力を持つという考えに基づき、できるだけ自分自身で解決の糸口を見つけられるようにサポートし、力を発揮できるよう支援します。自己肯定感の向上、人間関係、生き方・人生の振り返りを通しての自立をめざします。

#### ・多様なアプローチ

社会の多様化、価値観の変化に柔軟に対応するために、カウンセラーは様々な理論や技法を用いています。相談者の状況や希望に応じたアプローチを柔軟に組み合わせています

### <カウンセリングを利用する力>

自分自身の変化のためにカウンセリングという場を主体的に使いこなす能力は、身に付けなければならない能力のひとつです。悩みがある時に相談するスキルだけでなく、自分の心の状態に気づき、ひとりで抱え込まずに専門的なサポートを主体的に活用し、自らの回復や成長につなげる力がカウンセリングを利用する力です。レジリエンス（精神的回復力）を高めるためにも非常に重要な力であり、現代人の生きる力でもあります。より自分らしく、しなやかに生きるための心のパーソナルトレーニングとして利用してください。

### <相談予定日> 気軽にお話ししてみませんか

#### 【湊 園実先生】（火曜日）

2月17日、2月24日、3月3日、3月10日、3月17日

#### 【遠藤 康臣先生】（金曜日）

2月13日、2月20日、2月27日（授業参観）、3月6日、3月13日