

石川県教育支援センター 令和4年度

やすらぎ金沢通信 2・3月

☆URL <http://www.ishikawa-c.ed.jp/yasuka>

☆E-mail yasuka@ishikawa-c.ed.jp

☆Tel 076-243-1612

☆Fax 076-243-1663



【前を向いて】

やすらぎ金沢教室 副室長 濱本 信一

『翌朝、職場に行こうと何とか起き上がることはできたものの、仕事に対する不安感、職場環境への恐怖心がこみあげてきて涙がとまらなくなり、呼吸も浅く、その場から体が動かなくなり、そのまま職場にいけなくなってしまいました。』これは、3年前に休職に追い込まれたときに私の娘が書いた、レポートの一文です。

当日の状況を最初に聞いたとき、まず私の頭の中に浮かんだのは、「あのときは、どんなふうアドバイス(対応)しておけばよかったのだろうか」や「これから親族にはどのように伝えようか」などという、本人の悩み解決のためにまったく役にたたない思いでした。それまでに、個人的興味があって“精神医学”について学んでいたたり、ホーム担任で不登校生徒へアドバイスをした経験があったり、管理職としてメンタルヘルスの研修を受けていたりしたにも関わらずです。理論や知識を持ち合わせていても、いざ身内の人間が緊急事態になると、負の感情などが先んじて、的確な行動ができなくなるということを経験しました。

幸い、彼女は信頼できる主治医の先生と出会うことができ、また産業医の先生の勧めもあり、「復職支援施設」での、同様の境遇の方々との会話を重ねるなどのプログラムに参加することで、快方へと向かいつつあります。家族として私は、彼女の行動はまず見守り、話はしっかり傾聴するように、意見は“Iメッセージ”で伝えるようにし、“前を向いた”行動をしようとするときには必ず背中を押してやるということを心掛けて、試行錯誤することに努めています。

「やすらぎ教室」は、不登校等で自身が悩み困っているときに、また近くに助けを必要としている人がいるときに、相談できる場所になります。医療相談等もできますので、有事の際には、ぜひこの場所の活用もご検討ください。“前を向く”ためには、まず、言葉で他人に伝えるなかで、自分の感情や考えを整理し、解決の方向性を見定め、とりあえず何らかの行動をとってみることが有効なのかもしれません。

1・2月相談状況

4月1日～2月28日 ※()内は令和3年度の数

月	来所相談	出張相談	電話相談	合計	通室
4月～12月	305(294)	19(17)	324(244)	648(555)	187(120)
1月	30(32)	0(0)	22(48)	52(80)	22(10)
2月	12(32)	0(0)	14(33)	26(65)	3(14)
合計	347(358)	19(17)	360(325)	726(700)	212(144)

医療相談会 (14:00～16:00)

期 日	担 当
3月9日(木)	柏谷真由美 先生 (金沢医科大学病院 臨床心理士・公認心理師)
16日(木)	

医療相談は3月2日から変更になりました

SC 相談会 (13:30～15:30)

期 日	担 当
3月8日(水)	山本 恵 先生 (公認心理師・臨床心理士)

・相談会の申し込みやお問い合わせは、
やすらぎ金沢教室までお電話ください。

1・2月の活動の様子

書き初め



切干大根作り



カレンダー制作



茎ブロッコリーの収穫



第2回金沢地区事例検討・情報交換会

1月26日(木)にスーパーバイザーの金沢大学准教授、原田克巳先生より「不登校の背景にあるかもしれない漠然とした不安・生きづらさ」という演題でご講話がありました。その後、各参加者から出された質問について、原田先生から具体的なアドバイスをいただきました。

金沢中央高校の入試に合わせて

3月10日(金)、20日(月)、22日(水)

は、やすらぎ金沢教室への来室はできません。

電話相談のみとなりますので、よろしくお願いします。