



令和 8年 1月 9日

岡山県立岡山聾学校

特別支援教育

コーディネーター

令和8年がスタートしました。皆様、本年もよろしくお願ひ申し上げます。

今年の干支（えと）は、『午（うま）』です。馬は本来、常に前進する動物であり、その姿は夢に向かって突き進む人の象徴でもあります。「挑戦」「目標」「飛躍」など、ポジティブな気持ちをもって新年のよいスタートが切れるといいですね。

保護者の皆様には、いつも学校へのご理解とご協力、誠にありがとうございます。連携を密にとりながら引き続きよろしくお願ひいたします。

「頑張っている自分に、やさしい休息を」

にしむら つばさ
西邑 翼（スクールカウンセラー）

岡山県立聾学校でスクールカウンセラーを務める公認心理師の西邑 翼です。子育てや家事、お仕事にと、慌ただしい毎日を本当にお疲れさまです。お子さんのため、ご家族のためにと頑張る中で、ふと自分の心が疲れているな、と感じることはありますか。「親なんだから、しっかりしなきゃ」「いつも笑顔でいなければ」。そんな無意識のプレッシャーに、息苦しさを感じる日もあるかもしれません。

今回のコラムでは、新しい「何か」を提案するのではなく、頑張っているご自身の心を少しだけ、ゆるめる時間をご一緒にできればと思います。

1. 「疲れた」「つらい」と感じてもいい

私たちは、親である前に一人の人間です。気持ちが沈んだり、イライラしたり、何もかも投げ出したくなったり。そんな日があって当然です。完璧な親など、どこにもいません。

どうか、「こんな気持ちになるなんてダメな親だ」とご自身を責めないでください。まずは「ああ、私、今疲れているんだな」と、ご自身の心の状態に気づいてあげること。それが、自分を労わる大切な第一歩です。

2. 誰かに頼ることは、弱いことじゃない

子育ては、一人で抱え込むにはあまりにも大きな仕事です。喜びも大きい分、不安や孤独を感じやすいものもあります。

「ちょっとだけ話を聞いてほしい」「少しだけ手伝ってほしい」そう誰かに伝えることは、決して弱いことではありません。むしろ、ご自身と家族を守るために、賢明で力強い選択です。パートナー、ご友人、学校の先生、そしてもちろん、私のようなカウンセラーも、いつでも力になります。



(裏に続きます)

3. 「何もしない時間」を自分にプレゼントする

前回のコラムでは、ご自宅で手軽に取り入れられる簡単なセルフケアをご紹介しました。深呼吸やボディスキャンなど、5分もあればできることですが、時には「何もしない」という選択も必要です。

家事が少し滞っても、大丈夫。一食くらい簡単なもので済ませても、大丈夫。空いた時間で、ただボーっとしたり、好きな飲み物をゆっくり飲んだり。そんな「何もしない時間」「自分のためだけの時間」を、どうか罪悪感なくご自身にプレゼントしてあげてください。

☆ 校内・校外で生徒・保護者・関係諸機関・さまざまな方々と『れんけい』をしている今年度の活動について紹介します。

校内支援	校外支援	自立活動
<ul style="list-style-type: none">・教育相談週間・ケース会・ハッピールーム開放・スクールカウンセラー 西邑先生による教育相談・スクールソーシャルワーカー 中原先生による相談・学校医 佐藤先生による心の健康相談・各種専門家による研修会 など	<ul style="list-style-type: none">・夏の交流会・聴覚障害教育に関する研修会・聴覚障害児教育に携わる教職員対象の公開講座・通級指導教室・県中北部相談支援・乳幼児教育相談・就学前教育相談・特別支援教育工キスパート派遣事業・きこえの相談室 (メール・電話相談) など	<ul style="list-style-type: none">・川崎医療福祉大学 川上先生による研修会や助言・指導・KIDS*FIRST 藤吉先生による研修会や助言・指導・本校元教員による専門的な助言・指導・実態把握・聴力測定・業者による補聴器点検・補聴器の調整(フィッティング)・各種検査 など



〈スクールカウンセラー：西邑 翼先生 2月の来校日〉

2月5日(木) 13:00～17:00

※今年度は今回が最終です。当初1月21日(水)の予定でしたが、都合で変更になっています。

相談をご希望の際は、申し込み用紙に差し支えのない範囲でご記入の上、1月23日(金)までに担任、またはコーディネーターへお渡しください。

-----切り取り-----

〈スクールカウンセラー：西邑先生へ相談申し込み〉

(　　部)(　　年) 幼児児童生徒 氏名()
保護者(相談者) 氏名()

○希望時間をご記入ください。

2月5日(木)

(第1希望 ~)
(第2希望 ~)

○相談内容(記入可能な範囲で結構です。)

○本校職員による手話通訳(要・不要)