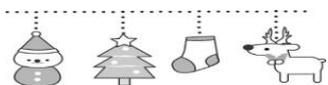


## カウンセリングルーム



だより

カウンセラーは月曜・金曜におります。

保護者の方もお気軽にどうぞ。

電話相談もできますので、まずはご連絡ください。

TEL027 (352) 3460 (事務室)



## 自分の「サードプレイス（第三の居場所）」を見つけよう

寒くなってきました。風邪などがはやる季節になりますので体調管理などどうぞお気をつけください。

さて、今回は「サードプレイス（第三の居場所）」について。

「サードプレイス」とは、家庭のような「第一の場所」でもない、職場・学校のような「第二の場所」でもない、自分にとって居心地の良い「第三の居場所」のことを指します。

空間的な場所というと、イギリスでいうならパブ、フランスならカフェ、あるいは公園などがそれに当てはまるそうです。意味を広くとらえると、趣味のスポーツを行う競技場やコート、習い事をしに行く場所、休日にランチをする飲食店、お気に入りのお店（本屋、雑貨屋、ホビーショップ、カラオケ）などもサードプレイスと言えるかもしれません。

社会人でも学生でも、忙しくなると家（第一の場所）と職場・学校（第二の場所）の往復で一日が終わってしまうことが多々あります。心や体が疲れてくると、ちょっとした息抜きもかえって負担に感じられ、「疲れた～さっさと家に帰ろう」という行動パターンになりがちです。みなさんはいかがでしょう。

そこで先ほどの「サードプレイス（第三の居場所）」の登場です。もし自分にとってのサードプレイスがすぐ思い当たる人は、「疲れているな」という時にはそこに行くことで疲れが軽くなったり、ほっと息抜きができたり、仲間と出会えて元気がもらえるでしょう。また、そういう「場所」に行かなくても、趣味のことを考えたり、好

きなことに没頭したり、また共通の趣味を持つ人同士のコミュニティーを共有し楽しむことなど、日常からいったん離れて、自分にとって居心地の良い時間を過ごすことも「心のサードプレイス」と言えるでしょう。

そんな場所なんてないと思っている人でも、実は案外「サードプレイス」は身近にありますので、いつもと違った「目」で周りを、そして自分自身を見直してみてもいいかもしれません。息が詰まっているときこそ、視線をちょっと違う方に向けてみましょう。



#### 【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。
4. 保護者の方は電話で申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

【連絡先】 TEL：027（352）3460（健大高崎高校）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10：15～17：00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）