

スクールカウンセラー便り

2018年4月26日

岩出山高校スクールカウンセラー 三塚寛子

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの三塚寛子（みつづか ひろこ）です。13日はごあいさつをさせてもらって緊張しましたが、全校生徒のみなさんに会えたこと、静かにきいてくれたことがとても嬉しかったです。

あらためまして、これからどうぞよろしくお願ひします。

新学期が始まってもうすぐ2週間が経ちますが、新しい生活はどうですか？

1年生のみなさんは、高校に進学して環境が大きく変わり、クラスや部活での新しい人間関係や高校の授業の難しさなど新しいスタートにワクワクする反面、変化の大きさに戸惑いや不安、緊張も感じているかも知れません。

2、3年生のみなさんは、学年が一つあがったことで、学校の中での責任が昨年より大きくなったと感じたり、勉強や進路のことで真剣に悩むことも増えてきているかも知れません。

みなさんが今過ごしている高校生活の3年間は、大人に近づいていくとても大切な3年間です。特に卒業後就職するみなさんにとっては、高校での3年間は最後の学生生活になります。そんな特別な時期だからこそ、不安に思うことや悩むこともたくさんあるのと思います。悩むことは決しておかしいことでも悪いことでもありません。真剣に考えるからこそ悩んでしまうことも多いのではないのでしょうか？

そんな時には、悩みを一人で抱え込まずに、友達や家族、先生など周りの人に話して下さい。そして、そんな時に思い浮かべる候補の中にスクールカウンセラーも加えてもらえたら嬉しいな、と思います。

☆スクールカウンセラー（カウンセラー）ってどんな人？

カウンセラーは、簡単に言うと「みなさんのお話を聴いて、一緒に考える人」です。

「な～んだ、一緒に考えるだけなのか」と思った人もいるでしょう。

確かにカウンセラーは、お話を聴いただけでみなさんの悩みをすぐに解決するわけではないので、がっかりするかもしれません。

でも、誰かに自分の話をじっくり聴いてもらった時に、気持ちが軽くなったり、話すことで心の中が整理されて自分の気持ちや悩みの正体がわかったり、前に進む元気や勇気が出た…、なんて経験をしたことはありませんか？

カウンセラーは、みなさんの悩みを一緒に抱えて、みなさん自身が答えを見つけるために、色々な気持ちを思いっきり吐き出すのを受けとめながら、すぐそばで応援し続けます。

どんな小さなことでも、みなさんの心にひっかかっていることであれば、お話を聴いて一緒に考えさせて欲しいと思っています。「こんなこと話してもいいのかな？」「うまく話

せないんじゃないかな?」「こんなこと相談しに行ったら笑われるんじゃないかな?」…そんな心配はせずに、ぜひ気軽にお話に来て下さいね。

お話してくれたことの秘密は守ります。安心してお話して下さい。

☆保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは保護者の皆様からの相談もお受けしています。

お子さんの成長に伴い、変化に戸惑われたり、対応に困ったりすることはありませんか？
また、お子さんの様子で、気にかかること、心配に思われていることはないでしょうか？

どんなに小さなことでもかまいません。

お子さんの気持ちや接し方など、保護者の皆様と一緒に考えさせていただきたいと思っています。相談の秘密は守りますので、お気軽にご連絡下さい。

☆相談時間や予約の方法について

○相談時間は、2校時～放課後までです。

○相談は予約制です。

○相談を希望する場合は、担任の先生か教育相談係の細川先生、養護教諭の長谷川先生に申し込んで下さい。

スクールカウンセラーの勤務日にはスクールカウンセラーに直接申し込んでいただくことも可能です。

※スクールカウンセラーには守秘義務があり、お聴きしたお話の内容を無断で他の誰かに伝えるようなことはありません。安心して話し下さい。

☆カウンセラーの勤務予定日☆（全36回）※主に金曜日です。

4月13日・20日、5月11日・18日・25日、

6月1日・8日、15日・22日・29日、7月11日・13日

8月31日、9月7日・14日・21日・28日

10月5日・12日・17日（水）・24日（水）・31日（水）、

11月9日・16日・30日、12月7日・14日、

1月11日・18日・25日、2月8日・14日（木）・20日（水）・27日（水）

