



カウンセリングとは、相談者自身が自分の課題に気づいたり、理解を深めたりする時間です。

人は誰しも、見たくないものから目を背け、不快な感情を心の奥底に隠してしまいがちです。不快な感情を一人で抱え込んでいると、自分自身の感情に麻痺してしまい、その結果、心身に不具合が生じたり、漠然とした不安や不満に苛まれたりすることがあります。

そんなとき、カウンセラーと一緒に心を探っていくのがカウンセリングです。不快な感情、今まで見ないようにしてきた感情にメスを入れていく作業は、時には痛みを感じることもあります。たった一人で行うと大変な作業だからこそ、カウンセラーが傍で一緒に伴走する、それがカウンセリングです。

『自分一人では対処できない大きな悩み』があるとき、カウンセリングを利用したり、誰かに相談したりできることは、自分の心を守るために必要な、大切な能力です。言葉のやりとりや、お絵描き、箱庭、シルバニアファミリーなどで遊ぶことを通して、リラックスしながら自分の本当の感情や想いに目を向けて、あなたがあなたらしく生きられる方法を一緒に探っていきましょう。



### 【教育相談担当教員】

- 1年生担当 = 稲垣・林 律
- 2年生担当 = 篠田・太田
- 3年生担当 = 杉本・山田 麻

お知らせ



### スクールカウンセリング日程

- 1回目：4月24日（水）
- 2回目：5月8日（水）
- 3回目：5月27日（月）です。

それ以降は現在調整中です。お待ちください。

### This is Our School Counselor

スクールカウンセラーの近藤浩子です。

高蔵寺高校は今年度で6年目になります。よろしくお祈りします。

- ◆好きな食べ物：ケーキ、イチゴ、広島風お好み焼き、みそおでん
- ◆得意なこと：食べること&寝ること ◆苦手なこと：料理全般と車の運転
- ◆好きな色：濃い青色と薄いピンク色
- ◆好きな時間：猫と一緒にいる時 & 夜、星や月を見ている時
- ◆好きな動物：猫♡ 我が家に一匹、肥満体のオス猫(=^・^=)がいます。とってもかわいいです。



### 高蔵寺高校の生徒のみなさまへ

毎日毎日、一生懸命に、必死に、頑張りに頑張っている中で、ちょっとしんどくなったり、訳もなく苦しくなったり…、ゴロ〜んって何も考えずに休みたくなったり、「もう訳が分からない!」、「何をどうしたらよいのか分からない!」って気持ちになってしまうこと…、ありませんか？

「こんなに頑張っているのに…何故?」、「もうどうすれば良いの?」って思う時…、ありませんか？

ご自分の心と体に休息を与えたり、ごほうびをあげることは、皆さんが、『ご自分の人生』を健康に生きていく為に、とっても、とっても大切なこと♡

私達人間が健康に生きていく為には、心にも体にも脳にも、十分な栄養と休息が必要です。

頑張ろうとするためには、『きちんと休息すること』がとっても大切!

頑張るのがつらくなってしまったり、心の中がモヤモヤ、ザワザワしてどうして良いのか分からなくなってしまった時、一度、スクールカウンセラーにそのお気持ちを伝えてくださいませんか？

「もう少し気持ちが楽になるにはどうしたら…?」、「もう少し楽な気持ちで過ごすことができるには…?」を、高蔵寺高校の皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。高蔵寺高校の皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

スクールカウンセラー 近藤浩子より

## <本校のスクールカウンセリング 予約の取り方>

- 教育相談担当教員や担任の先生、保健室など、あなたが話しやすいと思う先生に「カウンセリングを受けたい」と伝え、予約をとってください。相談内容を伝える必要はありません。
- 時間帯は授業時間と同じ、チャイムからチャイムまでの50分間です。料金は発生しません。授業担当の先生には「保健室に行ってきます」と伝え、不在になる旨が必ず伝わるようにしてください。授業の扱いは『欠課』となります。
- カウンセラーには守秘義務があります。これまで話せなかったことを安心して話すことができます。話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合など、守秘義務が守れないこともあります。その際には、必ず事前に皆さんと相談します。カウンセラーが皆さんに無断で先生達に伝えたりはしません。
- 保護者の方もご相談いただけます。お子様のことでお悩みのことなどございましたら、お気軽に教育相談担当教員や担任、養護教諭へご連絡ください。ご予約を取らせていただきます。(Tel 0568-92-9000)

この『相談だより』は、本校ホームページでも読むことができます。

高蔵寺高校ホーム>お知らせ>相談だより