



カウンセリングってなあに？

What is Counseling?

心の中が見透かされそう...



カウンセリングって心地よい癒しの時間なんですよ？



心の弱い人がカウンセリングに行くんですね？



いえいえ。それはカウンセリングに対する誤解です。



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正面から向きあっていくことは、時には心に痛みを感じることもあります。たった一人で行うのは大変だからこそ、カウンセラーが傍にいて一緒に向き合う、それがカウンセリングです。

『自分一人では対処できない悩み』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。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しましょう。

スクールカウンセラー
そうまのりこ
相馬徳子先生からの
メッセージです。



1年の皆さんご入学、2、3年の皆さんご進級おめでとうございます。私たちは人生の中で大なり小なり困難にぶつかりながらも、立ち止まり、考え、困難を乗り越えて、前に進んでいきます。皆さんが高校生活の中で、目標や夢に向かって進む際に、壁や困難が立ちはだかることがあると思います。

校訓の『よりたくましく よりゆたかに よりさとく』はそういった障害を乗り越えて、様々な経験を経て成長をしていく、そういった想いがあるのだと思います。

私はスクールカウンセラーとして皆さんと一緒に考え、成長の手助けができたと思います。

保護者の皆さんも何かございましたら、いつでも相談にいらしてください。どうぞよろしくお願いいたします。みなさまとお会いできるのを楽しみにしています。



1学期のスクールカウンセラー来校日

- 1回目：5月 8日 (金)
- 2回目：5月 19日 (火)
- 3回目：6月 12日 (金)
- 4回目：6月 26日 (金)
- 5回目：7月 10日 (金)

「大した悩みじゃないんだけど」「こんなこと相談したらおかしいかな」ではなくて「ちょっと聞いてほしい」のスタンスでいいです。いつでも声かけてくださいね。

【教育相談担当教員】

- 1年生担当＝篠田・杉本
- 2年生担当＝太田・林律
- 3年生担当＝稲垣・林律



<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、保健室の先生など、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」などと伝え、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。

<保護者の方へ>

- 保護者の方もカウンセラーに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)
- なお、スクールカウンセリングは生徒優先となりますので、保護者の方とカウンセラーとで次回の約束をされている場合でも、生徒の緊急案件が生じた場合はそちらを優先させていただく場合がございます。
- その際にはご連絡させていただきますが、何卒ご理解ご了承ください。

