青森明の星中学・高等学校相談室だよりについて

９月から新しいスクールカウンセラーの先生がいらっしゃることになりました。

生徒を通してお便りを配付しましたが、こちらにも載せておきますので、ご相談等ありましたらまず担任の先生にご連絡ください。

よろしくお願い致します。

青森明の星中学・高等学校相談室だより

令和４年９月号
スクールカウンセラー伊藤恭子

はじめまして。スクールカウンセラーの**伊藤恭子（いとうきょうこ）**と申します。９月から、毎週金曜日に訪問させていただくことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

友達に悩みを聞いてもらうと、いつのまにか落ち着いて解決の方法がひらめいたとか、好きな音楽を聴いていると何だか安心感があった、何も考えないで遊んでいたらすっきりしたということはありませんか？そういう自然発生的ないやし効果はとても大切ですが、それでもなかなかうまくいかないこともありますね。一人で考えていると、どうにも動けなくなってしまうこともあるかもしれません。

スクールカウンセラー（ＳＣ）は、皆さんが充実した学校生活を過ごせるようにサポートいたします。「困っていることがあるけれど、自分ではどうしていいかわからない」、「毎日、気持ちが落ち込む」「友人や、家族の事で悩んでいる」「やらなくてはと思っても体が動かない」などと思われることがありましたら、そんな時は、迷わず、どうぞ相談室にお越しください。
気持ちを楽にするアイテムを手に入れてみませんか。

カウンセリングってどんなことをするの？

生活をしていると、何かしらもやもやと気がかりな事はないでしょうか？そういう事が積み重なると食欲がなくなったり、夜眠れなくなったり、人前に出る事が嫌になったりします。すると日常がつらくなるかもしれません。その「気がかりな事」を、良い方向へ、**方向転換する方法を一緒に探るお手伝い**をする作業が、カウンセリングです。

友達や先生、家族に相談するのとでは何が違うの？

あなたの周りにいる相談相手とＳＣの大きな違いは、ＳＣはいつも学校にいる人ではないという事です。日常的なお付き合いがないからこそ、先生や友達に話しにくいような話が出来ます。また、自分の話の内容を評価されることもないので、後になって「あんなことを言っちゃったけど大丈夫かな」と心配に思う事もありません。また、相談者に断りなく内容を他人に話す事はありませんので安心して、お話しください。カウンセラーは、相談者の鏡、自分に解決を気づかせる存在です。

どういう相談が多いの？

学校に行くのがしんどい、人とうまく関われない、友達と喧嘩してしまった、周りに嫌われているのではないかと気になる、自分の進路が分からない、もう少し積極的になりたい、気持ちが落ち込んでいる、などと、相談内容は人それぞれです。「こういう相談でもいいのかな？」と迷ったら、まず一度相談室にお越しください。

カウンセリングの申し込み方法

皆さんの大事なお話を聞くことになるので、きちんと時間をとってお聞きしたいと思います。そのため予約優先になります。予約方法は、学級担任の先生もしくは学年主任の先生に希望を伝えてください。どちらもご不在など都合が付かない場合は直接教頭先生にお話くださってもかまいません。

先生から時間の連絡がありましたら、その時間にいらしてください。

相談室でお待ちしております。

なんとなく、急にちょっとお話ししたくなった人も大歓迎です。そのつど、申し込んでくださいね。

相談日・・・毎週金曜日　１４時～１８時

９月の予定

９月　２日（金）・９日（金）・１６日（金）・３０日（金）

☆保護者の皆様へ

お子さまの様子が「何か気になる」「今までとちょっと違う」「少し困っているようだ」と感じたり、「親として不安になる」「わかってもらえていない気がする」「問題を整理して解決したい」「どこに相談したらよいかわからない」と思うことなど、どんなことでも結構です。遠慮なく相談室においでになってみませんか？

相談の内容を許可なく他にもらすことはありません。安心してご利用ください。（ただし、人命に関わる場合はこの限りではありません）

おうちの方の笑顔が、子どもたちの力になります。今どんなことが起こっているのか、何ができるのか、一緒に考えていきたいと思います。ご相談を希望されるときは、担任の先生を通じてご予約ください。

生徒の皆さん一人一人の気持ちに寄り添えるよう、精いっぱい努めて参りたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。