

# スクールカウンセラー通信

令和5年度 No.1

皆さん、入学・進級おめでとうございます！スクールカウンセラーの寺町（水曜日勤務）です。昨年度に引き続き、伊藤先生（火曜日勤務）、そして今年度からは杉山 陽子先生（金曜日勤務）とも一緒に、みなさんの学校生活のサポートをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

そして、スクールカウンセラーのことを広く皆さんに知ってもらうため、今年度もお便りを配布する予定です。少しずつ取り戻しつつある日常をより良くするためのヒントや、心理学にまつわるお話などを紹介できればと思っています。第一号である今回は、カウンセリングについてご紹介します。

## ◎カウンセリングについて

私たちは、日常生活でさまざまな気持ちを抱きながら過ごしています。特に今の時期はたくさんの変化があり、楽しみや期待を抱く一方で、不安や心配を感じている人も多いのではないのでしょうか。

カウンセリングは、悩みや困りごとについて話をしながら、気持ちの整理をしたり、一緒に解決方法を考えたりする場所です。考え方が一人ひとり違うのと同様に、抱く気持ちや悩みも人それぞれであり、正解や間違い、大きいや小さいはありません。そのため、“こんなことで相談してもいいのかな…”と思う人でも、ぜひ気軽に相談に来てもらえたらと思います。

また、カウンセリングは困ったり悩んだりしている時だけではなく、「モヤモヤを軽くしてスッキリしたい」、「とりあえず愚痴を聞いてほしい」、「心の整理をしたい」という場合も利用できます。誰かに話を聞いてほしい時に、スクールカウンセラーを選択肢の1つにしてもらえたらうれしいです。

## ◎例えば、こんな困りごとはありませんか？

### ～相談内容の例～

<生徒の皆さん>



- ・やる気が出ない、集中できない ・毎日つまらない
- ・寝れない、食欲がない ・クラスや部活になじめない
- ・友人とうまくいかない ・家族のことを相談したい
- ・自分のことが好きになれない、わからない
- ・将来について心配がある など

<保護者の方>



- ・子どもが学校に行きたがらない、元気がない
- ・子どもが最近寝れていないようだ
- ・子どもの行動や性格で気になることがある
- ・いじめの心配がある、学校生活が心配
- ・周りには少し話づらい悩みがある など

## 保護者の皆様へ

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。昨年度に引き続き、名東高校スクールカウンセラーとして勤務することになりました寺町と申します。今年度も3名のスクールカウンセラーで、保護者の皆様や教職員と共に、お子様の成長をサポートできればと思っています。

名東高校では、生徒だけではなく保護者の方からの相談も受け付けております。お子様のことで気になる様子や相談ごと等がありましたら、気軽にお問い合わせください。よろしくお願い致します。

◎ **カウンセラーについて**

名東高校には、3名のカウンセラーが週に3日（火・水・金）来ています。

- \*火曜日 10:00~17:00 伊藤 未来
- \*水曜日 10:00~17:00 寺町 京
- \*金曜日 10:00~17:00 杉山 陽子

相談の申し込みには、以下の3つの方法があります。どの方法でも構いません。

- ① 申込用紙（下部）に記入し、カウンセリングルーム前のポストに入れる
- ② メールを送る（専用アドレス：sodan.meito-h@nagoya-c.ed.jp）  
※返信に数日要します。
- ③ 関係の先生（中村曜、小山、新井）や担任の先生に伝える



◎ **カウンセラー来校日**・・・色のついている日に来校します

4月					5月					6月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
3	4	5	6	7	1	2	3	4	5				1	2
10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9
17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16
24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23
					29	30	31			26	27	28	29	30

※相談は基本的に予約制です。

※生徒の皆さんは、原則として昼休み・授業後のみ利用できます。



## カウンセリング申込用紙

記入後、カウンセリング予約ポスト（黄色）に入れてください

（ ）月（ ）日のカウンセリングを希望します。

※カウンセラーの来校日については、上記日程を確認してください。

☆決定日時の連絡方法について、○をつけてください

<input type="checkbox"/>	担任を通じて連絡(クラスポストでなく、直接担任に連絡票を渡します)
<input type="checkbox"/>	次の日以降、自分で聞きに来る (担任の先生には特に連絡をしません。保健室かカウンセリングルームに聞きに来てください)
<input type="checkbox"/>	その他 ( )

( )年 ( )組 ( )番 名前 ( )