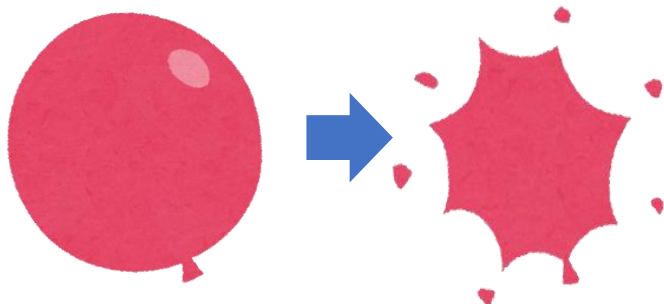


スクールカウンセラーだより

八王子北高校の皆様 初めまして今年度から着任しましたスクールカウンセラー（男性）、スクールカウンセラー（女性）と申します。今年度からスクールカウンセラーは2名体制となりました。どうぞ宜しくお願い致します。

〇話をすることの大切さについて

皆さんはカウンセリングと聞いてどんなことを思い浮かべますか？悩みを持った人が相談をすること、となんとなくイメージを持っている人もいるかもしれません。でも、カウンセリングをしていると、「こんなことで相談してもいいのかな・・・」という声を聞くことがあります。実は、「こんなことで」と思うようなことでも、誰かに話を聞いてもらうことって、とても大切なことなのです。



風船をイメージしてみてください。どんどん空気が入って膨らんでいきます。でも、ずっと空気が入り続けるとどうなるでしょうか？皆さんご存知の通り、風船のキャパを超えると破裂してしまいますよね。破裂しないためには、入りすぎた空気を抜いて調節してあげないといけません。

じつは、心も同じなのです。ちょっとした心配事、イライラしたこと、悲しいこと、モヤモヤしたこと、それがどんどん積み重なっていくと、いつか限界がきてしまうかもしれません。そうならないためにも、誰かに話を聴いてもらって、適度にガス抜きをする必要があるのです。

〇スクールカウンセラーは相談先のひとつ

話をすることの大切については分かってもらえたでしょうか。もし、あなたが友人や家族に色々なことを話できているのであれば、それはとても素敵なことだと思います。でも、話の内容によっては、友人や家族、先生には話づらいこともあるかもしれませんので、そういう時は是非一度来室してみてもいいでしょうか？

スクールカウンセラーの来校日：火曜日：スクールカウンセラー（男性）
木曜日：スクールカウンセラー（女性）

相談室の場所：1F 保健室のとなり

予約の仕方について：担任の先生・特別支援コーディネーター・養護教諭に「相談室を利用したい」と申し出。または相談中でなければ、お昼休みや放課後に相談室に直接来室