

スクールカウンセラーだより

翔洋学園高校 スクールカウンセラー

藤原 恭子



皆さん こんにちは。スクールカウンセラーの藤原です。

入学・進級おめでとうございます。

新年度が始まり、『これから頑張ろう』と思いながらも、戸惑いや不安などいろいろな気持ちを感じている人も少なくないのではないかと思います。

そのような皆さんの不安や心配が少しでも軽くなるようにサポートしたり、応援したりしたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

～カウンセリングとは～

カウンセリングでは、悩み事、困り事、抱え込んでしまっている様々な感情を話すことにより、今の自分に向き合い、気持ちが整理できたり、今まで気づけなかったことに気づいたりすることもできます。私は、皆さんのお話を聴かせていただくことで、その悩み事などを一緒に考え、解決の方向をさぐるお手伝いをするのが役割であると考えています。

また、**カウンセリングでは**、何か困ったことや悩みなど何か特別なことがなければならぬということはありません。何となく話がしたい、話すことが苦手だから話す練習をしてみたいなど、**どんな理由やきっかけでもかまいません**。肩の力を抜いて気楽に話して見よう、というくらいの感じで大丈夫です。



きっと初めての時には、ちょっと勇気がいるかもしれませんが、そのちょっとした勇気で一步踏み出してみてもうでしょうか。気軽に話をしに来てもらえると嬉しいです。

～カウンセリングのいいところ～



- 日頃の人間関係ではなかなか出来ない「自分のことばかり」を話すことが出来る。
- 「自分のことばかり話す」ので、自分のこと（自分の気持ちや考え）が分かる。
- 話すことで、**気持ちがスッキリする**。
- 話すことで、**悩みや困り事から少し解放される**。



～保護者の皆様へ～

お子様の事で気がかりなこと、あるいはご自身の悩みなど、保護者の方からの相談もお受けしています。気軽にご相談ください。

相談を希望される時は、担任の先生かキャンパス長にご連絡ください。皆さんとカウンセラーとの日程調整をしてカウンセリングの期日を決めていきます。お待ちしております。

