

生徒・保護者の皆さまへ

青葉が成長し、色々な花々が咲き誇る季節になりました。

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。また新2年生、3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。また進級されたお子さんをお持ちの保護者の皆様ご進級おめでとうございます。

昨年度から引き続き大枝中学校に勤務することになりました。よろしくお願いいたします。

滋賀県や神奈川県川崎市での痛ましい事件をきっかけにいじめ等の問題が社会的に注目され、人と人とのコミュニケーションのあり方が見直されるようになりました。みんながお互いの良いところを認め、協力しあえるような良いコミュニケーションとはどのように作っていったらいいのでしょうか？カウンセラーは心の健康や元気をサポートするだけでなく、良いコミュニケーションを作る力を育てるお手伝いをお仕事にしています。

カウンセラーだより第1号では、自己紹介をいたします。また、カウンセリングとその仕組みについて簡単にご紹介致します。

＜カウンセラーの自己紹介＞ うえかわたかこ 上川貴子 臨床心理士

京都市と大阪府でスクールカウンセラーをしています。小学校、中学校などいろんな学校に行っています。スクールカウンセラーをする前には保育士や介護士のお仕事をしたこともあります。現在、スクールカウンセラーで学校に勤務する以外に、京都女子大学や大阪経済法科大学で非常勤講師をしており、保育士や教諭を目指す方に人間関係のことやカウンセリングに関する講義を担当しています。

＜カウンセラーからのメッセージ＞

こころは目に見えないのでわかりにくいですが、身体がけがをしたり、かぜをひいたりするように、こころも不調になります。こころの問題は、悩みや不安として気がつくこともありますし、身体の調子が悪くなったり、家族や友達などの人間関係がうまくいかなかったり、勉強や運動などに力が入らなかったりと色々な所に影響があります。悩みや不安を持たないことが大切なのではなく、悩みに対処することが大切です。どんなことでもOKですので、話に来て下さい。自分の性格ってどんなものかな？など、心のことや心理学に興味のある方も大歓迎です。

保護者の方は、お子さんのこと、子育てのこと、ご家庭のことなどご相談がございましたら、遠慮なくご相談ください。お子さんの心の変化について保護者の方の気づきがとても重要です。また保護者の方の心の健康増進のお手伝いをするのもカウンセラーの仕事です。カウンセリングをどうぞご利用ください。

＜カウンセリングとは＞

- ①基本的に1回50分、1対1でカウンセラーと会って話します。ひとりでは不安だという人は友達や保護者と一緒でもかまいません。
- ②相談する人は自由に思いついたことを話します。話しやすい事柄から話します。カウンセラーは専門的な方法を用いて聴いていきます。
- ③希望者に自己理解をするための心理検査を行うこともあります。
- ④しゃべるのが苦手という人も心配いりません。話をする以外に、描画やゲームなど相談する人が取り組みやすい方法でやり取りをします。
- ⑤秘密厳守： カウンセリング中に話した内容は、秘密が守られます。

＜場所＞相談室 東棟1階 カウンセリングルーム（進路相談室となり）

＜相談日時＞ 火曜日 午前10時から午後5時まで



＜申込方法＞

- ①学校の先生（担任の先生、保健室の先生、クラブの先生など話しやすい先生）にカウンセリングの希望を伝えてください。後日、約束の時間をお知らせします。
- ②保護者の方は担任の先生に希望を伝えていただくか、直接中学校にお電話ください。（担当教頭；Tel333-1112）