

醍醐中学校  
スクールカウンセラー  
利用のしおり



どんなに小さなことでもかまいません  
ひとりで抱え込まずに話してみませんか  
さまざまなことを一緒に考えていきます

中学生活での出会いの一つに  
スクールカウンセラーも加えて  
もらえればと思います  
そこから何かが変わるかもしれません



スクールカウンセラー  
公認心理士、臨床心理士

カウンスリングルームの場所  
南校舎2階 タイム

|    |     |                       |           |     |     |    |           |     |           |
|----|-----|-----------------------|-----------|-----|-----|----|-----------|-----|-----------|
| 階段 | トイレ | タイム<br>(カウンティング)<br>室 | 英語<br>教材室 | 相談室 | 更衣室 | 階段 | 美術<br>準備室 | 美術室 | 南校舎<br>2階 |
|    | トイレ |                       |           |     |     |    |           |     |           |

スクールカウンセラーには  
さまざまな相談をすることができます

たとえば・・・

**\*学校生活・日常での困りごとや不安**

勉強のこと  
人間関係のこと  
将来のこと

**\*心身の不調**

眠れない、食べられない、  
気分の落ち込み、浮き沈みがあるなど

そのほか、こんな場合にも

- \*現在の生活をいっそう充実させたい
- \*自分らしさについて考えてみたい
- \*自分の性格や人間関係の持ち方について理解を深めたい
- \*自分にあった進路やこれからの生き方について相談したい

**Q 開室日はいつですか？**

A 原則として、毎週月曜日です。  
時間は 9 時から 17 時ですが、  
遅い時間が希望の時はご相談ください。

**Q 相談したいときは手続きが必要ですか？**

A 担任の先生、養護の先生などに伝えて  
予約を取ってもらってください。直接、  
相談室のカウンセラーに伝えてもらって  
も構いません。  
生徒さんの予約は原則として授業時間以  
外でお取りすることになります。

**Q 相談（面接）時間はどれくらいですか？**

A 原則として 50 分間としています。  
場合によっては単発でなく、継続して  
お話していくこともあります。

**Q 相談は一人で行かないといけませんか？**

A まずは友達やご家族、先生などと一緒に  
も構いません。相談内容をお聴きした上  
で、その後の進め方を考えましょう。

**Q 話したことが他の人に知られることは  
ないですか？**

A カウンセラーには守秘義務があり、相談  
内容について、ご本人の知らないところ  
で他の人（先生方や保護者も含まれます）  
に伝えることはありません。  
※ただし、相談者自身や他人になんらかの  
危険が生じる可能性が高いと判断した場  
合は、ご本人と話し合った上で、他の人に  
伝えることもあります。

**Q 対象外の相談はありますか？**

A どんな相談でも、まずは詳しくお話をお  
聴きします。相談する前に「こんな相談  
は場違いかな」「相談するレベルでは  
ないかな」などと心配せずに訪ねてみて  
ください。  
「どこに相談していいかわからない」と  
いうような困りごと、どこの誰に相談  
するのがベストなのかを一緒に考えて  
いくことができます。

**Q 人に頼らず自分で解決したいという気  
持ちは強いのですが**

A カウンセリングは、自分で解決ができ  
るように、カウンセラーが伴走して一緒  
に考える場所です。

カウンセラーは、ご本人に代わって問  
題を解決することができるわけではな  
く、一発で問題が解決するような秘策を  
知っているわけでもありません。

お話を丁寧に聴きつつ、相談する人が  
心の内にある思いを整理し、自分に合っ  
た解決の道筋を発見していけるように  
お手伝いをします。

問題を解決したり、変化を起こしたり  
するのは、相談する人自身なのです。

生徒さんだけでなく、保護者の方もご相  
談にいらしていただけます。

他にもご質問があれば、ぜひ学校まで  
お問い合わせください。