第７号

相談室だより

令和５年１１月
調布市立神代中学校
校長　生野まゆみ
スクールカウンセラー
齋藤真理子　矢吹麻理奈

真っ青な澄み渡った秋の空を見上げると、心がスーッと軽くなり、すがすがしい気分になります。時々空を見上げてみるのもいいですよ。

◇ カウンセリングを受けるってどういうこと？！

「悩みごとや困ったことがあったら、ひとりで抱えず相談してください」と様々な場面で言われることがありますね。でも、そうは言われても「何から話したらいいのだろう？」「相談するとどうなるの？」「周りの人にどう思われるか気になる…」など、なかなか一歩が踏み出しづらい…と感じる人もいるかもしれません。

スクールカウンセラーによるカウンセリングでは悩みや困りごとに対し、みなさんの気持ちを大切にしながら話を聴かせていただき、どうしたらよいかを一緒に考え整理します。その中でみなさんが自分なりの答えや対処法を見つけ、自分のペースで前に進んでいく勇気と自信が持てるようお手伝いします。

カウンセリングの中で「分かってもらえた」「気持ちを受け止めてもらえた」「スッキリした」という感覚が持てると、気持ちは落ち着き安定していきます。また、話すことで悩みや困りごとを客観的に見られるようになると、問題に陥りやすい自分の考え方や行動パターンに気づき、解決の糸口を見つけやすくなります。米国の臨床心理学者カール・ロジャーズは「人は誰しもよりよく成長したいという傾向を持つ」とし、カウンセラーはカウンセリングを通してそのお手伝いをする役割を担います。

話したくないことは無理に話さなくても大丈夫です。また、カウンセラーには守秘義務があり相談内容は守られます。ただし、みなさんの命の危険に関わると判断される場合には、みなさんの了解を得てサポートしてくれる大人と共有することがあります。

親密な友人関係を求めながらも周囲に自分がどう見られるかが気になったり、親からの心理的自立を迎えたりする思春期においては、友だちや親には相談しづらいという人もいるかもしれませんね。そのような時にある程度距離感が保たれる第三者のスクールカウンセラーに相談するのもひとつの方法です。

１１、１２月の開室予定

＜火曜日（SC 齋藤）＞
１１月：７日、１４日、２１日、２８日
１２月：５日、１２日、１９日
＜金曜日（SC 矢吹）＞
１１月：１０日、１７日、２４日
１２月：１日、８日、１５日、２２日

☆相談室は２階、事務室の並びにあります。

保護者のみなさまへ

日々お子さまと接していらっしゃる保護者のみなさまが、心の健康を保ち生活されることはお子さまにとって安心感につながります。お子さまのことでご気になることがございましたら、遠慮なくご相談ください。

相談室直通電話：042－482－0184
神代中学校　　：042－482－0171

＊担任・養護教諭を通じて申し込みをすることもできます。