



カウンセラー通信 No.1

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林 正道

新型コロナウイルスの影響により、休校の延長、活動範囲の制限、感染の不安など、見通しの立たない状況下での新年度のスタートになりました。ゴールデンウィークも『いのちを守るステイホーム週間』と呼ばれ、不要不急の外出を控えて、人と人との接触する機会を減らして、出来る限り自宅で過ごすように要請されました。

例年と違った年度始めの様相ですが、こういう時こそ、焦らず慌てず落ち着いて一つひとつ丁寧に取り組むようにしましょう。ストレスが溜まったら、深呼吸です！

さて、桜の季節も過ぎてしまい、お便りの発行が少し遅れてしまったのですが、5月から「カウンセラー通信」をお届け出来ればと考えています。皆さんが日々の生活をより良く過ごすためのヒントなどを紹介していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。

・相談室の紹介（さわやか相談室を使用しています）

相談室は、主に相談に使う部屋です。みなさんの学校生活をより過ごしやすい、より豊かにするために、考えていることや悩んでいること・困っていることなど、色々なことを気軽に話していただける場所です。

・どんなことが相談できるの？

どんなことでもOKです。

友達のことや自分のこと、学校でのことや家でのことなど、なんでも相談してみてください。「こんなことを話したら変に思われるかも…」「うまく話せないかも…」という心配はいりません。人に話すことで、考えや気持ちの整理ができて、楽になることもあります。少しずつでいいので、一緒に考えていければと思っています。



※ 例えばこんな相談…

- 自分に関する内容
日々の生活が楽しく感じられない。何となく不安。自分の居場所がないように感じる…など
- 人間関係に関する内容
友達や家族とうまくいかない、部活動の上下関係に悩んでいる、いつもひとりぼっちでさびしい、他人の視線が気になって困る…など
- 日常生活に関する内容
勉強と部活動の両立に悩んでいる、朝起きられない、眠れない…など
- いやなこと・困っていること
嫌がらせを受けている、いじめられている…など
- 勉強や進路に関すること
勉強の仕方が分からない、自分の持っている力を活かせる進路を見つけない…など

・スクールカウンセラーの自己紹介&ミニコラム

初めまして。スクールカウンセラーの林です。みなさんは、「自己開示」という言葉を聞いたことがありますか!? これは、心理学用語の1つにもなっていますが、「自分のことをオープンにすること。相手に対して自分自身に関する情報を伝えること」を意味する言葉です。他者とのコミュニケーションを円滑にするためには、適度な自己開示が必要と言われています。関係性づくりの重要なポイントですよ。

今回は、私のプロフィールを簡単に紹介させていただきます。

◎林 正道（はやし まさみち）：栃木県出身宇都宮市在住の48歳 水瓶座のA型 SC11年目です。桜木中は8年目。特技はクラリネット演奏（大学生のときに日本一に輝いたことも…）主な臨床経験は、児童相談所、不登校の適応支援教室、市の教育相談室など。2人の子どもの父親として、子育ても奮闘中です。どうぞよろしくお願ひいたします。



・相談の予約について

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくはさわやか相談員の高月先生まで。

面談場所は南校舎1階の西寄りにある「さわやか相談室」となります。

《 スクールカウンセラーと相談できる日 》

5月20日（水）、5月27日（水）、6月3日（水）、6月10日（水）、
6月17日（水）、6月24日（水）、7月1日（水）、7月8日（水）、
7月15日（水）、7月22日（水）、7月29日（水）

※ ほぼ毎週水曜日に中学校へ来ています。

感染症拡大防止に
ご協力ください



・相談室における感染症予防について

- ① リーガルディスタンスの確保：対面で座った時に2m程離れるようにイスを設置してあります
- ② マスクの着用：相談時にスクールカウンセラーもマスクを着用させていただきます
- ③ 部屋の換気について：相談者の了承を得た上で、可能ならば相談開始時より換気します
- ④ 休校期間中は、電話による相談も受け付けております。お時間のご予約をお願いします

保護者の皆様へ

保護者の方もご相談いただけます。お子さんについての心配なこと、家庭内での気になる様子や言動等がございましたら、遠慮せずにお気軽にお声掛けください。

相談ご希望の方は、学校までお電話にてご連絡の程よろしくお願ひいたします。

学校TEL 048（641）0459、もしくは

相談室直通TEL 048（641）0487 まで

※相談の開始時刻は10:00～15:30の間でご相談ください。

なお、相談室の直通電話は、面談等の都合により、出られないことがあります。ご了承ください。