

鹿島高校附属中学校/スクールカウンセラーのご案内

あなたの心が晴れますように

相談室やカウンセリングと聞くと、自分には縁遠いもの、関係のない所と感じる人もいます。でも、誰でも、こころの調子を崩したり、自分1人では乗り越えられない出来事に出会うことがあります。

特に、思春期・青年期を迎えた皆さんは、時に、深く悩んだり、気持ちが不安定になったり、自分自身がとてもちっぽけな人間のように感じられたりする時もあります。

悩むことは決して悪いことではありません。

悩むことで人間として大きく成長することもできるからです。

「悩みは恵み」と考えることもできます。

さらに、困った時に、誰かに相談できる、誰かに頼ることができるというのは、生きていく上での大切な人間関係のスキル(技術)の1つです。

初めて相談を申し込む時には、ちょっと勇気がいるかもしれません。

「どうしようかな?」と迷ったら、まずは、相談室を訪ねてみてくださいね。



<カウンセリングのいいところ>

- ① 普段のおしゃべりではなかなかできない、「自分のことばかり」話することができる。
- ② 「自分のことばかり話す」ので、自分のことが自分でわかる、自分の考えや気持ちがわかる。
- ③ 心理テストなどで客観的に自分のことがわかる。
- ④ 自分の気持ちや考えを話すことで、気持ちがすっきりする。
- ⑤ その結果、自分のこころに余裕ができて、困ったことや悩みからちょっと解放される。

相談室・スクールカウンセラーの利用の仕方

活動日:(前期)5/10・24・31、6/7・14・21・28、7/5・12・19

9/6・13・20・27 (いずれも金曜日)

(後期)10/11・18・25、11/1・8・15・22、12/6・13・20

1/10・17・24、2/14 (いずれも金曜日)、3/12(水)

場 所:相談室(第2棟1階・保育家庭室のお隣)

申込方法:担任や学年の先生、保健の先生に、「相談室を利用したい」

「スクールカウンセラーに相談したい」と伝えてくださいね。

