

スクールカウンセラーだより



スクールカウンセラー 木村 ふき

生徒の皆さんへ

早咲きの桜をちらほら見かけるようになり、春のおとずれを感じる頃になりました。

桜の花であるソメイヨシノが春に満開の花を咲かせるためには、暖かさだけではなく、冬の間一定の期間、低温に晒されることも必要なようです。人間の成長とどこか重なるところがあると思いませんか。

スクールカウンセラーは横須賀大津高校の生徒の皆さんが、心健やかに高校生活を送れますように応援しています。もし、悩みや困ったことが解決してないという方がおりましたら、新年度が始まってからでも構いませんので、どうぞ気軽にスクールカウンセラーにお話しに来て下さい。

スクールカウンセリングのご案内 ～ Q&A ～



Q. スクールカウンセリングとは、どのようなことをするのですか。

A. スクールカウンセリングでは、まずカウンセラーが相談に来た方の気持ちに寄り添ってお話を聴くよう努めます。その上で相談に来た方の問題解決の手助けになることはないか一緒に考えていきます。悩みを話すことで、心の整理ができたり、気持ちが軽くなったりする方もいます。

Q. スクールカウンセラーには、どのようなことを相談してよいのですか。

A. 自分自身のこと、ご家族のこと、お友達関係のことなど、どのようなことを相談しても構いません。困っていることや悩んでいることがあればどうぞ気軽にスクールカウンセラーにお話しに来て下さい。相談事ではなくても、スクールカウンセラーに聞きたいことや話したいことがある方でも、どうぞ気軽に相談室に来て下さい。

Q. 相談に行っても、うまく話せないかもしれません。

A. スクールカウンセラーが相談に来てくれた方のペースでゆっくりお話を聴いていくので、うまく話そうとしなくても大丈夫です。心配はいりません。

Q. スクールカウンセラーに相談したいことがある時は、どうすればよいですか。

A. 担任の先生や学年の先生、養護の先生、教育相談担当の先生など身近な先生にスクールカウンセラー相談を希望していることをお伝えください。先生を通して申し込みをしていただきます。なお、授業時間内の相談は公欠扱いとなります。

*令和8年度のスクールカウンセラー相談日は4月以降にお知らせします。

Q. 相談したことが、誰かに知られてしまうことはありませんか。

A. スクールカウンセラーは、原則として相談内容における秘密は守りますので、安心してお話しください。

◇◇◇ 心理学のおはなし ◇◇◇

知っているのと役に立つかもしれない心理学のお話をご紹介します。

皆さんは「自己受容」という言葉を聞いたことはありますか。何かうまくいかないことがあったり、苦手なことがあったりした時は「自分は何をやってもダメ。」などと、どうしても自分自身に対して否定的な面ばかり見てしまいがちになります。しかし、それはあなたの一側面であって全てではありません。そのことの他には、うまくいっていることも得意なことも素敵なのところもたくさんあって、それらを総合して一人の自分なのです。「自己受容」とは、そうした全体としての自分を「そのままの自分でいいよ」と受け入れることです。「自己受容」ができるようになると物事を前向きに捉えることができるようになったり、困難に立ち向かう勇気が湧いてくるようになったりします。

「自己受容」をすすめるためには、人と比較したり、無理して人に合わせようとしたりせず、「自分らしさ」を大事にすることがポイントです。

