

# 相談室だより

こんにちは！スクールカウンセラーの中島蒼です。10月に入り、ようやく秋がきたような気がしますね。雨も多い季節ですし、10月はいろんなイベントもあるかと思えます。体調に気をつけて学校生活を過ごしてくださいね。そして、全員面談が全学年終わりました。短い時間でしたがお話を教えてくれてありがとうございました。みなさんが楽しく過ごしている様子や頑張っていること、悩みながらも自分なりに相談したり考えたりしながら過ごしていること、色んなことが分かり、よりよい生活が送れるように私自身もみなさんの力になれば嬉しいと改めて思いました。今後は相談室の開設時間が変更となるため、そのお知らせも含めて今回はカウンセリングについてまとめてみました。



## カウンセリングってなんだろう？

厚生労働省ホームページ [こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルサイト～](#) を引用、参考としています

「カウンセリング」の元々の意味は「相談」、「助言」のことです。悩んでいた、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよくわからなかったり、どうしたらよいのか迷ってしまうことがあります。自分のことを話すことで問題点が整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。

自分自身の力で立直っていくきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理していくサポートを行ったりするのがカウンセリングです。

### <カウンセリングを受けるメリット>

- 話をゆっくり聞いてもらうことができる
- 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる



日本ではカウンセリングと聞くと、何か問題が起こったり、困ったときに行くところというイメージが強いですが、海外では、ふらっと週に1回寄るくらいの軽い感覚で浸透していたりします。疲れたときやリラックスしたいときには体のメンテナンスをするように心が疲れたときや少し心を軽くしたいときには心のメンテナンスも大切です。ですのでぜひ気軽にお話をしに来てくださいね。また、全員面談が終了しましたので、お昼休みや放課後の時間が空くこととなります。もし、お話したいことがある場合は担任の先生や保健の先生に事前に伝えるとスムーズですが、空いているときは気軽に来てくださいね！



## 2学期の開設日と開設時間のお知らせ

相談室は、金曜日の10:00～17:00まで開設しています（その月によって勤務しない週もあるので、確認してください）。「カウンセラーと話してみたいな」と思った時には、担任の先生や保健室の先生に伝えてみてください。毎日提出するノートなどがある場合は、それにカウンセラーとお話したいことを記載するのもいいかもしれません(\*\_\*)お昼休みや放課後なども時間が空くため、お話したい人はいつでも来てくださいね！

### <開設日>

- 10月 4日（金）、11日（金）、25日（金）
- 11月 1日（金）、15日（金）、22日（金）、29日（金）
- 12月 6日（金）、13日（金）

