

相談室だより

小田原市立城山中学校
スクールカウンセラー：福場 静



若葉の候、風にそよぐ木々の緑もまぶしい季節を迎えました。

昨年より、いつもと違う生活が続いています。このような時には誰もが強いストレスを感じたり、いつもと違う状態になることは普通のことです。不安が続いたり、もやもやした気持ちを感じたらご相談ください。みなさんが少しでも健やかな毎日を送れるよう、スクールカウンセラーとしてお手伝いできたらと願っています。

保護者の皆さまへ

ご相談を希望される場合は、事前にご連絡頂き、その時間にお越しください。教育相談コーディネーターの平塚先生、担任、教頭等を通じて相談の予約をとりたい旨をお伝えください。（電話での相談をご希望の方はその旨お伝えください。）日程を調整させていただき、学校から相談日をご連絡させていただきます。もしくはスクールカウンセラー福場の勤務日に直接お電話ください。

* 直通電話は別の業務等で不在の場合がありますが、ご了承ください。

☎0465-34-0209<城山中> ☎0465-35-8256<相談室直通>

スクールカウンセラー勤務日程

【相談日】 原則金曜日 10:00~16:30

5月7日 14日 21日 28日

6月4日 11日 18日 25日

7月2日 2日 9日 16日

裏面もご覧ください

カウンセリング Q&A

相談室



Q. カウンセリング(相談)って何の役に立つの？

A. カウンセリング(相談)の目的は大きく分けると2つあります。

一つ目は問題解決です。二つ目は自己成長・自己発見です。

問題解決では、相談をする生徒みなさんの悩みや困りごとが少しでも解決・緩和されていくよう、カウンセラーと一緒に取り組みます。自己成長・自己発見では、みなさんがカウンセラーと共に自分の気持ちや考えを整理して、新しい自分を発見したり、自分の心の成長に役立てていきます。

どのように役に立つかはみなさんによって変わってきます。話してスッキリしたい！困っていることを解決したい！自分のことをもっと知りたい！など、希望に合わせて進めていくので、希望があれば言ってください。もちろん、はっきりした希望がなく、漠然としていても大丈夫です。

Q. どんなことを話したらいいんですか？

A. どんなことでも構いません。友だち関係や家族のこと、学校の先生のこと、進路や勉強のこと、体調のこと、自分の性格や特徴についてなど、話されることは人によってさまざまです。困っていること以外にも、楽しかったことや、他愛もない話も歓迎です。何が困っているのかよくわからないんだけど・・・という漠然としたことでも構いません。

Q. カウンセリングを受ける人は弱い人なんですか？

A. 欧米では心のケアに重要なこととしてカウンセリングを気軽に(むしろステイタスとして積極的に)受ける人が多いです。日本ではまだカウンセリングのイメージはさまざまで、時々このようなイメージを持っている人に会うことがあります。もったいないなあと感じます。

カウンセリングを求めてくる人は、自分に必要なことを模索したり、話すことで何かが変わるかもしれないという可能性を信じている人です。人に話すことで、つまずきを解消しようとしたり、変化したいと思うことはとても素敵な感性です。また、人に話をして自分自身のことを振り返ることができるということも、その人自身の持っている力です。