

カウンセリング通信

令和3年度 冬号

大庄中学校 スクールカウンセラー
近藤 正樹（臨床心理士・公認心理師）

相談室の紹介

カウンセリングルームは、みなさんが中学校生活を楽しく過ごすために作られました。大庄中学校の生徒のみなさんや保護者の方が利用することが出来ます。

カウンセリングルームでできること。

- **こんな事があるよ！**
学校や家庭での生活、楽しいこと、うれしいこと、悲しいこと、雑談など、何でも話ができます。
- **コミュニケーションはむずかしい！**
友だち、異性、先輩、後輩や家族の人のことで、話したいこと聞きたいことがあれば、相談室を利用して下さい。
- **自分の性格が知りたい！**
簡単な心理テストや性格テスト、ストレス・チェックができます。自分を見つめ直すことに使ってください。
- **勉強の仕方を教えて！**
勉強の方法については、担任の先生や教科の先生に聞くのが一番。でも、「ちょっと質問したい」、「残って課題がしたい」ということも、カウンセリングルームでできます。
- **将来のことが不安・・・**
将来の仕事、進学について心配なこと、悩んでいること困っていることがあれば、相談室へどうぞ。
- **気分が良くない・・・**
夜眠れない、イライラする、すぐキレる、やる気がしない、学校が楽しくない、などはみなさんの時期であれば、誰でも経験すること。話をするだけで気持ちが軽くなることもあります。必要以上に心配せずに、まずは相談室まで。
- **心理学のことが知りたい！**
心理学について興味のある人も多いと思います。心理学とは？カウンセラーになるには？などの疑問にお答えします。
- **友だちや家族のことが心配・・・**
友だちや家族のことでちょっと心配なことがあれば、何でも話しに来て下さい。

相談室にあるもの。

- 箱庭（砂が入った箱に、人形のフィギュアを置き、「物語り」を作ることで、自分のこころの整理をしたり、今まで気付かなかった自分に、気付いたりするためのものです。）



- 絵を描く道具 ・将棋 ・トランプ ・囲碁 ・ など

※カウンセリングルームには学校生活を楽しく過ごすため、リラックスできるグッズが置いてあります。

3つの利用方法

1. ひとりで（友だちや家族と）利用

「ゆっくりと話がしたい人」「恥ずかしがり屋な人」「みんなの前では話しにくい人」のために、相談室を一人で利用することもできます。友だちや家族の人と一緒に利用することもできます。

1回50分で、定期的に続けることもできます。

※ 授業時間中も利用できますが、担任の先生と教科の先生にそのことを伝えましょう。

2. C・ノート（カウンセリング・ノート）

部活などで忙しい、会って話しづらい、文章を書くのが好き、などのみなさんには、ノートでカウンセリングをすることもできます。詩や絵で自分を表現してもいいです。

希望する人は、相談室が開室している日の午前中にノートを出しに来て下さい。

3. オンライン・カウンセリング

自宅から、Googlemeet か Zoom を使用して、オンラインでカウンセリングを受けることができます。

対面でのカウンセリングと同様に、1回50分 継続してご利用することもできます。

相談室が開室している時間で行います。詳しい接続方法は、予約の際にお知らせします。

※ ご自宅からオンラインに接続できる環境が必要になります。

◎予約方法

予約をすれば、優先的に利用ができます。予約の方法は2つあります。

- 1 直接カウンセラーに申し込む
- 2 先生に申し込む（担任の先生、庄司先生（養護）、竹内先生、学年主任の先生など）

◎開室時間 10：00～17：30



2月
4日（金） 15日（火） 22日（火）

3月
1日（火） 4日（金） 8日（火） 11日（金） 15日（火）
18日（金） 22日（火）