

スクールカウンセラーだより

# WINGS FOR TOMORROW



令和4年5月13日  
横浜創英中学・高等学校  
令和4年度第2号  
スクールカウンセラー  
佐藤恵子・普川くみ子

慌ただしかった4月が過ぎ、まとまったお休みのゴールデンウィークも終わり、生活リズムも落ち着いてきた頃でしょうか。2週間後には中間試験も控え、勉強や部活も本格稼働といった人も多いかもしれません。

「五月病」という言葉もあるように、この時期は身体のだるさ、疲れやすさを感じたり、なぜかやる気がでなかったり、何となく気持ちが落ち込みやすい時期でもあります。新しい環境で頑張っているうちに、知らず知らず無理をしてはいませんか？

今までと違う環境において、うまくいかないことや失敗することがあるのは当たり前。あまり難しく考えすぎず「できることをやればいい」と気を楽しにもつことも大切です。そして十分な睡眠や休息をとることを心がけて適度にストレスを発散しましょう。誰かと話することもストレスの軽減には有効です。何となく気持ちがモヤモヤするときは、ぜひカウンセリングルームを利用してくださいね。



## カウンセリングってなんだろう？



「カウンセリングって何をしてくれるの？」という質問をよく受けます。もともと英語でcounselingは「相談・助言」という意味があり、日本語では「心理相談」とも呼ばれます。専門の知識や技術を持つカウンセラーが相談者との対話を通じて、相談者の抱える困りごとの解決をサポートします。

「カウンセラーって問題を解決してくれる人じゃないの？」という声も聞こえてきそうですが、残念ながらカウンセリングには問題を瞬時に解決するような魔法の力はありません。でも、あなたの話に真剣に耳を傾け、問題を整理して、どうしたら状況が改善するのか一緒に考えます。あなたの考え方やこれまでの行動などを否定したり、考え方を押しつけないことはありません。

人はもともと自分で困難から回復する力＝レジリエンスをもっています。それがストレスから一時的にうまく機能していないとき落ち込んだり不安になります。本来備わっているその人の力が、最大限活かせるようにサポートしていくことがカウンセラーの仕事です。





## そうだ！カウンセリングルームへ行ってみよう！

カウンセリングルームがどこにあるのか知っていますか？1号館1階のメディアセンターの前を通り過ぎ、左に曲がったその先にカウンセリングルームはあります。

Q. カウンセリングルームって、悩んでいたたり困っていたり、相談がある人しか利用できませんか？

A. いえいえ、そんなことはありません。特に相談がなくても、ふらっと立ち寄ってみてください。普段、授業で接することのないカウンセラーと話してみたり、友だちと一緒に訪れて他愛のない話をしてみたりするのもいいですね。将来心理学を勉強したいと思っている人、自分ってどんな人なのか知りたい人にもカウンセリングルームはお勧めですよ。心理学に関する本なども置いてあります。



Q. カウンセリングルームって毎日開いているの？カウンセラーってどんな人なの？

A. カウンセリングルームは週に2～3日開いています。予定は毎月発行されるスクールカウンセラーだよりや保健室前にある予定表を確認してください。昼休みと放課後は、予約が入っていないければ部屋を開放していますので、時間のある時にのぞいてみてください。ただ、6月中旬くらいまでは昼休みと放課後に中学1年生の全員面談を実施しているので、使用できない日もあります。詳細はカウンセラーまで声をかけてください。

また、カウンセラーは臨床心理士や公認心理師といった資格をもった専門家です。一度、どんな人なのかを見に来てください！

### カウンセリング予約方法

\*横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。

#### ■ 生徒・保護者共通

①下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。

②担任を通して予約する。

③養護教諭を通して予約する。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。相談のご希望日時をご指定頂く場合、余裕をもった設定をお願いいたします。

# カウンセリングルーム開室日

5月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6 普川 11:00~16:00	7	8
9 普川 11:00~16:00	10 佐藤 11:00~17:00	11	12	13 普川 11:00~16:00	14	15
16 普川 11:00~16:00	17 佐藤 11:00~17:00	18	19	20 普川 11:00~16:00	21	22
23 高校：午前授業 普川 11:00~16:00	24 高校：中間試験 中学：午前授業	25 中学：午前授業	26 中学：中間試験	27 普川 11:00~16:00	28	29
30 普川 11:00~16:00	31 佐藤 11:00~17:00					

6月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 普川 11:00~16:00	4	5
6 普川 11:00~16:00	7 佐藤 11:00~17:00	8	9	10 普川 11:00~16:00	11	12
13 三者面談	14	15	16	17	18	19
普川 10:00~15:00	佐藤 11:00~17:00			普川 10:00~15:00		
20 普川 11:00~16:00	21	22	23	24 普川 11:00~16:00	25	26
27 普川 11:00~16:00	28 佐藤 11:00~17:00	29	30	7/1 普川 11:00~16:00	2	3
4 高校：午前授業 普川 11:00~16:00	5 高校：期末試験 中学：午前授業	6 中学：午前授業	7 中学：期末試験	8	9	10 普川 11:00~16:00



カウンセリングルームは  
1号館1階にあります。  
広くて明るい部屋です。  
一度、遊びにきてね！