

スクールカウンセラーだより



令和5年5月8日
横浜創英中学・高等学校
令和5年第2号
スクールカウンセラー
佐藤恵子・普川くみ子

WINGS FOR TOMORROW

桜の花が終わり、新緑が眩しい季節になりました。長いと思っていたゴールデンウィークもあっという間に終わり、いよいよ5月の本格的なスタートです。今月は中間試験があり、6月には体育祭も控えています。気温も湿度もグッと高くなるこの時期、なかなか急激な気温変化に体調がつかない時もあります。無理はせず、疲れを感じたら早めに休むようにしましょう。

今月はお問合せを多く頂いた質問にお答えしていきます。カウンセリングについて、予約の取り方等、カウンセリングルームをより詳しく知って頂き、気軽に利用してほしいと願っています。

カウンセリングルーム

Q&A

Q1. カウンセリングってよく聞くけれど何をするの？

カウンセリングとは、相談者が抱える悩みや問題に対して、専門的な知識や技術を用いて行う相談・援助活動のことをいいます。カウンセラーが様々な問題解決をしてくれるわけではありません。人は元々、「レジリエンス」と言われる精神的回復力や心の復元力と言われる心の自然治癒力を持ち合わせています。その力が最大限に発揮できるようお手伝いするのがカウンセラーであり、悩める皆さんと一緒に対話の中から考えを整理したり問題解決の糸口を探したりする作業がカウンセリングなのです。

Q2. 話すことが得意じゃなくて、うまく伝えられるか心配…。

心のモヤモヤを上手に話す必要はありません。思ったことをそのまま自分の言葉でできる限り伝えて頂ければ大丈夫です。時に話したい気持ちはあるけれど言葉が出ない、という方もいらっしゃいます。そういった場合は箱庭を使ったり一緒にゲームなどの遊びを取り入れたりと言葉以外のコミュニケーションも用いたりしながら、じっくりと向き合ってもらいます。

Q3. フォームから相談を申し込んだけれど、その後どうなるの？

フォームから相談のお申込みを頂く時に、ご自身の連絡先としてメールアドレスを記入して頂きます。カウンセラーが出勤日にその申し込みを確認致しましたら、記載されたメールアドレス宛、日時のご確認のメールを送らせて頂きます。そのメールで実際にお話を伺う日時を最終決定します。カウンセラーからお送りするメールはPCからsoei.ed.jpのドメインでお送りします。返事が来ないという場合は迷惑メールに振り分けられている場合もありますので、ご確認ください。現在のところ、お申込みから実際にお話を伺うまでに2週間ほどお時間を頂いています。お申込みの際は余裕を持った日程をご記入ください。

Q4. カウンセリングルームに友だちと行ってもいいのかな。

お友だちと一緒にでも一人でも大丈夫です。お申込みの際、その旨記載してくださいね。





Q5. カウンセリングルームってどこにあるの？いつでも開いているの？

カウンセリングルームは1号館1階、メディアセンターを通り過ぎて左折したところにウエルカムボードの出ている部屋があり、そちらになります。基本的に水曜日以外は毎日11:00～16:00まで開室しています。予約が入っていないければ、事前予約なしでもお話することができます。まずはノックしてみてください。

Q6. 保護者もカウンセリングルームを利用できるの？

生徒はもちろんですが、保護者の方も大歓迎です。難しい年頃の子どもたちへの言葉かけや接し方、反抗期との向き合い方など、お気軽にご相談ください。スクールカウンセラーの最大の強みは、お子様の普段の学校での様子を見ることができるところです。クラスや部活などの様子も含めて色々な側面からお話できればと考えております。



中1 全員面談始めました



今年度入学した中学1年生を対象に、スクールカウンセラーによる全員面談を実施しています。全員面談では、スクールカウンセラーとのつながりを作り、相談しやすい環境を整えることを目的としています。カウンセリングルームのオリエンテーションもかねて、一度実際にカウンセリングルームに入ること、カウンセラーに会うことで家族以外の人に相談できる場があることを身近に感じてもらえたらと考えています。全員面談は主に放課後の時間に行っています。その関係で放課後の相談が16:00以降になることがあることをご了承ください。

カウンセリングの予約方法

* 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。

🌸 5・6月のカウンセリングルーム開室日 🌸

月	火	水	木	金	土	日
5/1	2	3	4	5	6	7
	球技大会	憲法記念日	みどりの日	こどもの日		
8	9	10	11	12	13	14
普川 11:00～16:00	普川 11:00～16:00		佐藤 11:00～16:00	普川 11:00～16:00		
15	16	17	18	19	20	21
普川 11:00～16:00	普川 11:00～16:00		佐藤 11:00～16:00	普川 11:00～16:00		
22	23	24	25	26	27	28
高校：午前授業 普川 11:00～16:00	高校：中間試験 中学：午前授業 普川 11:00～16:00	中学：午前授業	中学：中間試験 佐藤 11:00～16:00	普川 11:00～16:00		
29	30	31	6/1	2	3	4
普川 11:00～16:00	普川 11:00～16:00		佐藤 11:00～16:00	普川 11:00～16:00		