

# スクールカウンセラー通信

①

平成27年4月号

スクールカウンセラー 石山宏央（文責）

今年度、角館中学校（角館小）のスクールカウンセラーを担当いたします、  
臨床心理士の石山宏央です。よろしくお願いいたします。

## ☆すべての児童生徒・保護者を対象とします。

カウンセリングなんて、敷居が高い！と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、でもスクールカウンセラーに相談にいらっしゃる方は、特別な人というより、疲れていたり、学校生活や家庭で悩んだり困ったりしている、普通の生徒、保護者が多いのです。

## ☆ カウンセリングとは

基本的には相談に来た人の話に、よく耳を傾けます。その中から悩み、困りごとなどの問題を解決するお手伝いをするのがカウンセリングです。



場合によっては話だけではなく、絵を使ったり、必要に応じて自分をよく知るための心理検査を使ったりすることもあります。リラクゼーションなどの仕方を教えることもあります。また、必要に応じて他の相談機関の紹介も行います。

## ☆ 相談された方本人の了解なく、他の人には話しません。

思っていることを話していただいても、そこで話されたことを本人の了解なく他人に話すことはありませんのでご安心ください。ただし、本人や他の人が危険にさらされる恐れがある場合はこの限りではありません。

## ☆ 大きい変化よりも小さい変化を目指します。

心理学では、小さい変化でも大きい変化と同じように効果があると言われています。そのため、まずは明日からでもすぐにできるような解決などを目指します。その際、もともと持っている資源（本人の長所、得意なこと、支えてくれる人たち）や、すでにうまくやれている点をより生かし、広げていくという視点を大切にします。



## ☆ 相談の押し売りはしません。



たとえ周囲の人が問題があるとしている場合でも、本人が嫌がれば相談を強制しません。相談には信頼関係が不可欠だからです。

ただし、困っている人は自分で相談に行くことを思いつかない場合があります。また人の手を借りることは勇気が必要です。ですから、そういう方がいたら声をかけてスクールカウンセラーを紹介してください。

## 石山宏央（ひろお）

今年度、スクールカウンセラーとして角館中学校（角館小）に来ることになりました。週1回程度（1回約4時間）を予定しております。しっかりとしたきめの細かい相談活動が出来るよう努力したいと思います。生徒のカウンセリングはもちろんですが、保護者の方々や教職員の方々の相談にも力を注ぎたいと思っています。

☆ **連携を大切にします。**

保護者や教師の役割とスクールカウンセラーの役割は、子どもを支援するという意味では同じですが、保護者や教師とはまた違った視点や役割も大きいと考えています。それぞれが力を出し合い、子どもの成長に関われるように、協力し合うことを大切にします。



☆ **たとえばこんなときにご利用ください。**

**生徒の場合**

友達とうまくいかない  
何もやる気になれない  
自分のことを知りたい  
他の人の視線が気になる  
学校生活について話を聞いて欲しい

**保護者の場合**

問題を整理したい  
子どもの発達についての助言がほしい  
先生や他の人には相談しにくいけど…

## スクールカウンセラーの利用方法

**【相談の日時】**

毎月、学校通信等にてお知らせします。

**【相談の場所】**

原則として学校内の相談室で行います。

**【申し込み方法】**

- ① 担任または角館中学校の佐々木 充先生を通じて予約することができます。
- ② 角館中学校 電話番号 53-2411



角館中の生徒の皆さんは、直接相談室を訪ねて相談することもできます。

4月の相談日 30日(木)

13:00~17:00

5月の相談日 7日(木)・12日(火)

8:30~12:30