

## 教育相談のお知らせ

本校では、平成 11 年からスクールカウンセラーをお迎えし、教育相談活動を行っています。今年度は、臨床心理士の中筋裕子さんが年間約 40 回来校される予定です。中筋さんは、府の教育センターや高校などでカウンセラーとして活躍されており、豊富な経験をお持ちです。以下に、中筋さんのご紹介と、メッセージを掲載します。何か相談したいことがあれば、気軽に相談に来てみてください。

なかすじ ゆうこ

### 《スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの自己紹介》

スクールカウンセラーの中筋裕子です。

私事ですが、この4月に引っ越しをすることになりました。市内での移動ですから、さほど大きな環境変化ではありませんが、何かと気忙しいものです。新一年生の皆さんはもちろん、二年、三年の皆さんも、環境の変化を身を感じている時期だと思います。何かそわそわと、落ち着かない時期かもしれませんね。気持ちが落ち着かない時、自分はこうする、というものって何かありますか？私の場合は、自分への問いかけです。「今日はどんな一日だったかな。体調どうかな。明日一番大事なことは何だったっけ。私無理していないかな」…。

何となくふわっと舞い上がって行きそうな気持ちをぐっと呼び戻すようなイメージで、毎日ではありませんが、少しだけ振り返る時間を持っています。皆さんも、何かおススメの「自分維持法」があれば、教え合ってみてくださいね。

### 《中筋さんからのメッセージ》

この高校でみなさんの話を聴くようになって、3年目です。北野高校での学校生活を垣間見ながら、皆さんのバイタリティの高さに驚かされることが多い日々です。忙しく、充実した毎日を送っている皆さんに、頼もしさと驚きを感じています。人の潜在能力は、無限だと聞いたことはありませんか。人間には、自分でも気づかないような力が眠っていることがあります。それを引き出せるのは何でしょうか。その一つは、「自分の芯」があるかどうかだと私は思います。「私はこうしたい」という思いがぶれずにいることで、人はかなりの頑張りがきく生き物です。でもそこを抜きにして、周りから追い立てられたり、焚き付けられたりして頑張り続けられる力には限界があります。無理矢理、頑張り続けることはありません。追い立てられているように感じた時は、ちょっと立ち止まって考えてみてほしいのです。「私、何のためにこんなに頑張ってるのかな」と。相談室はそのためにもあなたを待っています。よければ、忙しい日常のひとときを、自分を立て直すためにも使ってみてくださいね。待っています。

## 《4月と5月の予定》

### 1. 日 時

なかすじ ゆうこ

#### スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

4月：13日（水）、20日（水）、27日（水）

5月：11日（水）、18日（水）、25日（水）

10：30～11：20（授業中）……保護者からのご相談

11：55～12：35（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：00～14：50（授業中）……保護者からのご相談

15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談



※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

### 2. 場 所 生徒相談室（本館1階）

（生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります）

### 3. 相談申し込み方法（次のうちいずれかで）

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

《相談予約カード見本》 保健室入り口に置いてあります。

#### 相談予約カード

予約カード記入日（ ）月（ ）日

あなたへの連絡方法は？

★ 希望するところに○を付けてください。

- ・担任の先生を通じて連絡してほしい
- ・保健室を通じて連絡してほしい
- ・その他（ ）

この相談に関して気をつけてほしいことがあれば書いてください。

（ ）年（ ）組 氏名（ ）

\* 相談の日時が決まり次第、あなたに連絡します。

\* 相談の内容を他人に話したり、漏らしたりすることはありません。