

## 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、長くお休みしていた華道を再開することにしました。「山村御流」という流派なのですが、この派の教えは「花は野にあるように」という言葉に真髄があります。多様な活け方が台頭している華道の世界の中、山村御流のお花はとても地味です。でも、その花の本来の在り方を際立たせるような、自然でさりげない活け方に惹かれて続けていました。「自然」を演出するというのは案外難しいことで、活けた姿は本当にさり気ないのですが、その陰で様々な工夫や技術が用いられています。カウンセリングも少し似ているところがあって、その人が自然に自分らしく語ることを支えるために、地味で細かい工夫や技術が投入されているのです。花もカウンセリングも、学び途上にある私ですが、今年も生徒や保護者の皆さんが、少し力を抜いて話ができる場、自分を取り戻せる場としてのカウンセリングを提供できたら、と思っています。気軽にお話に来て下さいね。

### 《中筋さんからのメッセージ》

皆さんは、悩みがある時にどうしていますか？誰かに相談することはありますか？自分の中で解決しようと努力しますか？どうしようもなく悶々とし続けるのでしょうか。カウンセリングに訪れる人たちがよく口にするのは、「(友達に) 重たいと思われたくない」「(親に) 心配かけられない」という言葉です。それぞれ色々な思いを内に抱えながら、普段は笑顔でふるまっていたりするのですよね。

皆さんの中には、悩みがあるということに、ネガティブなイメージがある人も多いのではないのでしょうか。確かに、悩んでいるよりいつもハッピーでいる方が、健康的でよいように思えるかもしれません。でも、悩むことそのものは、人間の成長に案外必要なことではないかと私は考えます。悩むことでついて来る力があります。悩みに持ちこたえられるようになる力、悩みを解決しようとする力…それらは成熟した人間になっていくために大事なことです。

何か悩みがある人は、まずそんな自分を肯定的な目で見てあげて下さいね。そこからどうしていけばよいか考えて行けたら…と思うのです。カウンセラーはささやかながら、そのお手伝いをしています。カウンセリングも、自分の「悩み力」をつけるためのツールの1つとして、試してみてくださいね。

## 《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：18（火）

5月：2日（火）、9日（火）、16日（火）、23日（火）、30日（火）

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。