

## 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 35 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》

こんにちは。昨年度に引き続き、今年度も来校することになりました。

自分が高校に入学した頃は、今のような仕事をするとは全く思っていなかったことを思い出します。

(私が学生の際は、スクールカウンセラーもいませんでした。) 教師になりたい、考古学をしたい、翻訳家になりたいと、あれこれとりとめもなく考えては、日常の勉強や部活に追われていた日々。でも、そこでは様々な出会いがあり、様々なことを考える機会がありました。その日常の中で悩んだり発見したりしたことが、いつしかこの仕事につながっていたのかなあと今振り返ってみて思います。だから、今の自分の原点となった時期の皆さんの話を聴き、その歩みを見せてもらうことは、私自身にとっても大切な時間です。

皆さんにとって北野高校での生活が、人生においてどのような意味を持つ時期になるのか…それはきっと、何年もしてからわかることになるでしょう。そんな、ひとりひとり違うかけがえのない時期を、陰ながら支えたいと思っています。

### 《中筋さんからのメッセージ》

色々な行事、部活動、習い事、日々の課題…こなすべきことがたくさんあり、その中で自分のしたいこともたくさんあり、時間がいくらあっても足りないような…、そんな気分になることはないでしょうか。そんな日々の中で、「立ち止まる」というのがどういう感じか、皆さん想像できますか？ 壁にぶつかったりトラブルがあったりして、「悩む」とか「迷う」というのは、周りが忙しく充実した日々を送っているように見える中、1人ストップモーションのように止まってしまうかのような錯覚を起こさせることかもしれません。「こんなことで悩んでるヒマなんかないのに」という焦りが出てきたりもします。

それでも自分の中の「あれ？何かしんどい 苦しい」という小さなサインをないことにせず、「何でやろ」と少し立ち止まってほしいのです。それを放置して、後からもっとしんどくなってしまいうこともあります。むしろそのサインをヒントに自分を見つめることで、より大きく成長することができます。

誰かに聴いてもらうこと・相談することを、「弱い」「情けない」と感じる人はけっこういるのですが、逆に、悩みを打ち明けてきた友達に対して、「弱い」「情けない」と感じる人はどのくらいいるのでしょうか？ 本当は、全然恥ずかしいことでも情けないことでもない！はずなのですが、自分が悩む立場に立つとなぜかそう感じてしまうんですね。カウンセラーは、そういう時に役に立てるとよいなと願っています。普段の人間関係とは少し離れたところで、立ち止まってゆっくりして振り返ってみること…それが日常の生活をより滑らかに送るためのひとつの工夫かもしれませんよ。

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？ 教育相談室もその相談の場のひとつとして利用してみてください。

## 《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：15日（水）、22日（水）

5月：13日（水）、20日（水）、27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。