

# ゆるりすと

no. 4

~Open The School World~

大和川・センター附属高校の生徒相談室（ゆるりすとルームという名前はどうか…と空を上げてみると入道雲がむくむくとわいてきています。おなじように元気がむくむくとわいてくるといいのですが、逆に暑さで体だけでなく心までくた〜っとなってしまうこともありますよね。そんな時、もし、気が向いたら相談室（ゆるりすとルーム）をのぞいてみてください。

さて、(だいたい) 隔週木曜日(1時から4時) 臨床心理士の金先生が来てくださっていますが、7月より(だいたい) 隔週水曜日10時半から12時半まで、山口智子先生が来校されることとなりました。



🎵 こんにちは。

今年度からスクールカウンセラーとして赴任しました山口智子（やまぐちともこ）です。

下は小学生から上は大学生（およびその保護者の方）まで、毎日いろいろな年代の方のお話を伺っています。ところで皆さんはカウンセリングにどのようなイメージをお持ちですか？

大阪市や大阪府の中学校出身の生徒さんは、母校にも定期的にカウンセラーが来校していたはずですし、実際にカウンセリングルームを利用した人もいるかもしれません。また、これまでカウンセラーと関わりがなかった人も、カウンセリングを特別視せず、気軽に体験してみてください。

「話ただけでは現実は何も変わらない。」と思うでしょうが、心の中で「辛い。しんどい。」と考えるのと、声に出して誰かに相談するのでは、脳の働きが大きく違うことが近年の研究で分かっています。

人と共有し、問題を整理することで、悩みは解決の方向に向って一歩前進しているはず。

そんな共有者の一人に、よければスクールカウンセラーも加えてくださいね。

2011.6.27 (月)



次の金松美先生の来校日は、6月30日(木)です。

山口智子先生の来校日は、7月6日(水)です。

1学期の来校はこれで終わり。

2学期は8月31日(水) 10時半～12時半 山口先生

9月8日(木) 1時～4時 金先生 からスタートです。

相談の予約をしたいという人は、担任の先生あるいは、教育相談係の先生  
(1年 宮田先生、2年 鈴木先生、3年 原園先生、伊藤先生)に申し出て  
ください。保健室、相談室、でも受け付けています。

相談室は毎日昼休みに開室しています。  
ときどきは、放課後も開室しています。

詩2編 八木重吉

### 光

ひかりとあそびたい  
わらったり  
哭(な)いたり  
つきとばしあったりしてあそびたい

### 美しくみる

わたしの  
かたわらにたち  
わたしをみる  
美しくみる

