

平成 25 年 4 月 8 日

生徒の皆さんへ

大阪府立北野高等学校

## 教育相談のお知らせ

新しい年度が始まりました。新しいクラス、そして一年生の皆さんは新しい学校に慣れるまでもう少し時間がかかりそうですね。

さて、本校では、平成 11 年 7 月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、臨床心理士の山田智子さんが年間約 35 回来校なさる予定です。山田さんは、本校ご着任まで教育センターや幼・小・中学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、山田さんのご紹介と、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。

### 《スクールカウンセラー 山田智子さんの自己紹介》

こんにちは！山田智子です。

北野高校に来て 4 年目の春を迎えることになりました。カウンセラー／相談員として、幼稚園から高校までの学校や教育センター等で、カウンセリング・発達相談・コンサルテーション・研修などをさせていただいています。本校では、思春期真っただ中の皆さんと向かい合い語り合う中で、一人ひとりの可能性がより開かれていく瞬間に出会えることをとても嬉しく思っています。趣味は、旅行・読書・音楽を聴くことやジムで体を動かすことです。今年も皆さんと相談室や講習会等で、色々お話しできることを楽しみにしています。



### 《山田先生からのメッセージ》

“大脳の前頭前野が爆発的に成長する時期が、ちょうど思春期と重なる (Michael J. Bradley, アメリカの心理学者)” と言われています。前頭前野は、人間の最も高度な能力をつかさどる、感情コントロールをしたり、判断力を身につけたりする場所です。何か壁にぶつかったとき、どう解決していけるかを少し広い視野に立って考えてみることは、この前頭前野にも有効なトレーニングになります。

「勉強をやる気が起こらない」「よく眠れない」「頭痛や腹痛が続く」「進路を決められない」「友だちの会話にうまく入れない」等々、ほとんどの人は毎日の生活場面で何か気になることがありますね。そんな自分の思いを言葉にしてみましょう。思うようにいかないなあ～と感じていることから少し距離を置くことができ、気持ちに余裕が生まれます。語ることでその正体が少し見えてくると、今何ができるか見通しを持てるようになるからです。

気になっていることがあるときは、自分だけで抱え込まず、身近な信頼できる人に話してみる、それは問題解決への前向きなアクションです！

《4月と5月の予定》

1. 日時

やまだ ともこ

スクールカウンセラー 山田 智子さんの来校日



4月：22日（月）、30日（火）

5月：7日（火）、13日（月）、23日（木）

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 ~ 16:55（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50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、山田さんに話す。

○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。

○保健室の薬師寺先生・西尾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	
大阪府立北野高等学校	
予約カード記入日（ ）月（ ）日（ ）	
<input type="checkbox"/>	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。
	・山田さんから直接連絡してほしい 連絡先は？（電話番号（ ））
	・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（ ）
<input type="checkbox"/>	この相談に関して特に気をつけてほしいことがあれば書いてください。 例) 担任には知られたくない、など。
	（ ）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	