

平成 26 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。

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》

はじめまして。

私はこれまで、学校や相談機関などで、高校生の人たちとカウンセリングを通して関わってきました。カウンセリングに関わり始めたのは、自分が高校を出て数年後からになります。今はさすがに、「つい最近まで高校生だった」などと言うとお叱りを受ける年齢になってきましたが、高校生の人たちの話を聴かせてもらうことは、私自身にとって、とても大切な時間となっています。高校生という時期は、子どもでもあり大人でもある…色々なことに気づき、色々なことで悩み、色々な世界に関心を持つ、長い人生の中でもとても豊かで貴重な時期だと思います。北野高校で過ごされる皆さんが、その大切な時期を充実して過ごせるように、お手伝いしたいと思っています。

《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、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が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、健康的で良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。悩むことでついてくる力があります。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上げて下さいね。そこから、どうしていけばよいのか考えていけたら…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ひとつとして、リストアップしておいてもらえたらと思います。

《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：16日（水）、30日（水）

5月：7日（水）、14日（水）、21日（水）



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。
- 保健室の西尾先生・岡崎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。