

カウンセリング室だより

木もれ日

2019 年度第 1 号



2019 年 4 月 12 日
サレジオ学院中学校
サレジオ学院高等学校
スクールカウンセラー
津田 友理香

～ 「カウンセリング」とはなんぞや？ ～

サレジアンみなさん、保護者みなさま、ご入学・ご進学、おめでとうございます！！2 月から新たに就任しました、カウンセラーの津田と申します。4 月からは、本格的にみなさんと一緒に学院生活を過ごすこととなりました。まだ慣れないことも多く、校内をウロウロ、キョロキョロしていることがあるかもしれませんが、見かけたら声をかけるか、どうか暖かく見守ってくださいね。

さて、「カウンセリング」と聞いて、何をイメージしますか？…悩みを相談するところ？深層心理を知るためのところ？どれも大間違いというわけではないですが、ちょっぴり誤解や過信されることは多いのです。臨床心理士や公認心理師というワードは聞いたことがあるかもしれません。災害、事件、いじめ、不登校、過労死、自死…そういった時に取り上げられることが多いですね。最近では、芸能人の依存症に関して話題になっていますね。専門課程では、発達心理学、教育心理学、臨床心理学、精神医学などの分野の勉強（通常は、大学 4 年と大学院 2 年）と実践を重ねます。

人の悩みや苦しみは、当然、スパッと治る、解決するものではありません。相談者（クライアントとも言います）がお話しすることの理解に努め、その人なりの問題の糸口を一緒に紐解きながら、探っていきます。毎回、それなりの集中力と忍耐力が求められます。それでもこの仕事を続けられるのは、相談に見えた方の笑顔や、ホッとした表情が一瞬でも見えた時、あるいは感謝の気持ちを述べられた時、ああ良かったと心の底から感じ、ほんの少しだけお役に立てたかも！？と実感できるからです。

次はもう少し実務的な話をします。スクールカウンセラーの主な役割は、以下の 3 点があげられます。

①生徒や保護者の相談、②学校に関わる人への心理教育、③教職員へのコンサルテーション

①は、皆さんに関わることです。悩みは人それぞれ、解決策も星の数ほどあります。また、お子さんのことで気になることやご心配なことがある時は、保護者のみなさまも利用していただけます♪いつでもお待ちしております。（^-^）②③は心理学的な立場から校内のあらゆる課題について、意見や説明を求められることがたまにあります。つまり、先生たちが学校で本領発揮ができるようなお手伝いをしています。

そんなこんなで、なんだか疲れたな、誰かと話したいなという時は、ぜひお気軽にカウンセリング室に来てください。（^^）／ 先輩、あるいは仲間として頼っていただけたら嬉しいです。

<カウンセリング室の紹介>

カウンセリング室は、新館（1 年生の教室のある棟）の 1 階、階段の真ん前にあります。



☑ カウンセリング室の入口です。「空いています」の案内の時はいつでもどうぞ！
☑ お部屋の中はこんな感じです。



☆開室日・開室時間

※ 以下の時間、カウンセラーが学校にいます。

4月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8(始業式) 9:00-15:00	9	10	11 私用のため 閉室	12 11:00-17:00	13 10:00-16:00	14
15 12:00-18:00	16	17	18 12:00-17:00	19 11:00-17:00	20	21
22 11:00-17:00	23	24	25 11:00-17:00	26 11:00-17:00	27	28
29 祝日のため 閉室	30	31				

<月・木(水)・金>

11:00-17:00

<土(月1回)>

10:00-16:00

☆ テスト期間・行事等により、開室時間が変更になることがあります。詳しくはカレンダーでご確認ください。

5月

月	火	水	木	金	土	日
		1 祝日のため 閉室	2	3 祝日のため 閉室	4	5
6 祝日のため 閉室	7	8 11:00-17:00	9	10 11:00-17:00	11	12
13 12:00-18:00	14	15 11:00-17:00	16	17 11:00-17:00	18 10:00-16:00	19
20 11:00-17:00	21	22 11:00-17:00	23	24 11:00-17:00	25	26
27 11:00-17:00	28	29 11:00-17:00	30	31 11:00-17:00		

☆ ゆっくりとお話をうかがうために、相談予約をとっています。

☆ もしお急ぎの場合は、その旨、お伝えください。



☆予約方法

① 保健室に申し込む

生徒は直接、最賀先生・奥脇先生へ

保護者の方は保健室の直通電話（045-591-9375）へ

② 直接カウンセラーに申し込む

メール：y-tsuda@salesio-gakuin.ed.jp（津田 友理香宛）

カウンセリング室の直通電話： 045-591-2995

※ メールと直通電話は、勤務日しかつながりませんので、ご了解ください。

<『木もれ日』について> カウンセリング室だよりです。サレジオ学院のホームページからも閲覧することができます。日常生活の中のつぶやき、心の健康に関すること、カウンセリング活動のお知らせなどを掲載していきます。☆サレジオ学院のホームページからも同様の内容をご覧いただけます。