



# こころ

カウンセラー  
吉澤 克彦

第13号令和3年4月

## スクールカウンセリング

### あいさつ

こんにちは。スクールカウンセラーの吉澤克彦です。

新入生の皆さん、はじめまして。

[カウンセリングルーム](#)→

新潟清心女子中学・高等学校には、カウンセリングルームがあり、どなたでも利用できますので、生徒の皆様、保護者の皆様、気楽に声をかけてください。

カウンセリングルームは、ユリア館の相談室の奥にあります。どんな人だろう、どんなところだろうと気になったら、訪ねてきてください。また、心理学や特別支援関係の分かりやすい書籍も置いてあります。昨年度は、興味のある本を借りに来た高校生もいましたし、軽いトークだけの来室もあります。最近〇〇が気になっています、〇〇をどう思いますか、〇〇知っていますか、など、興味ある話題から話が弾むことも。

なお、今年度は、高3の学年に所属し、高3の国語の授業も担当していますので、教務室に居る時間もありますから、在室及び校内にいる場合は、「在室」「校内」の表示をカウンセリングルーム入り口のホワイトボードに示しています。

### カウンセリング

気になっていることや、悩みなどをカウンセリングルームでお話ししてみませんか。苦しいとき、辛いとき、悲しいとき、怒っているとき、一人で抱え込まずに思いを伝えることで、気持ちが楽になったり、解決の糸口が見つかったりすることもあります。また、楽しいことうれしいことも話をしてみると、さらに喜びが増してくることもあります。

### カウンセリングルームの利用について

○カウンセリングできる時間は、次のとおりです。

A週B週とも月曜日・火曜日・木曜日・金曜日の13時00分～

※清掃、LHR、終礼の時間帯を除く

これが基本となります。昼休み及び5限、6限、7限、放課後を原則に、予約制です。予約の仕方は、次の二つです。

- ① 担任の先生や養護教諭をとおして予約する。
- ② 私に直接申し込む。
- ③ 相談後に、次の予約を入れる。

カウンセリングルームでのお話は、相談に来た方とカウンセラーとの秘密にすることが基本です。安心して、話しに来てください。

ただ、先生方などとの情報共有や協力が必要だと判断した場合は、相談に来た方に告げた上で、相談内容を必要な方々に伝えることもあります。

