

第 25 号
2022. 4

カウンセラー
吉澤 克彦

こころ



カウンセリングルーム紹介

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。

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、どなたでも相談に利用できます。

生徒の皆さん、保護者の皆様、気になることや相談がありましたら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。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ので気楽に立ち寄ってください。昨年度は、心理学の書籍を借りに来た高校生もいました。

私は今年度、高3の授業なども担当しますので、教務室にいる時間もあります。相談希望の際は、カウンセリングルーム入り口のホワイトボードに「在室」「校内」「不在」の表示を示していますので、所在を確認してください。

カウンセリングについて

気になっていることや、心身の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や状況を話すことで、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。

生徒とのカウンセリングが中心ですが、昨年度は、家庭での対応や医療機関受診などについて保護者の方と面談することもありました。

カウンセリングルームの利用

○相談できる時間は、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～17時

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。

ただ、午前中でもカウンセリング可能な場合もありますので、申し出てください。

なお、授業中の相談については欠課時数には入らず、公欠扱いとなります。

予約の仕方は、次の3つです。

- ① 担任や養護教員を通して予約をする。
- ② 来室などでカウンセラー（私）に直接申し込む。
（不在の場合は、入り口のカードに記入し、ケースに入れる）
- ③ 学校に電話かメールで連絡する。（主に保護者が利用の場合）

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、他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。