

カスミ草

～ ありがとう ～

メンタルヘルスタより
尾張旭市立東中学校
平成 28 年 4 月
第 1 号
発行担当者 山田佳奈

入学・進級おめでとうございます。
スクールカウンセラーの山田佳奈と申します。
皆さんそれぞれ自分のペースで新しい中学生活に慣れていくといいですね。

スクールカウンセラーってなんだろう？

みなさんは「スクールカウンセラー」という言葉を聞いたことはありますか？
なかには小学校の時に会ったことがある人もいるかもしれませんね。

「スクール」というのは「学校」のことをいいます。「カウンセラー」というのは「カウンセリングをする人」という意味です。「カウンセリング」とは困っている人や悩んでいる人に対して、専門的知識や技術を使って一緒に問題を解決するお手伝いをするをいいます。つまり「スクールカウンセラー」とは「学校で困っていたり悩んでいたりと一緒に、その課題に対して解決方法を探していく人」ということとなります。

このように伝えるとなんだか難しく考えてしまって“こんな困りごとで本当に行ってもいいのかな？”と考えてしまう人もいるのではないかと思います。どんなことでみんなが行っているのかが気になる人もいるのではないのでしょうか？



どんな時にお話に来るの？

例 1 友達・対人関係

- ・今までは仲良く話をしたり遊んだりしていたけど、最近なんかうまく会話ができなくなってきた気がする。
- ・部活の先輩や後輩にどう接したらいいのかわからない。

例 2 学習・学校生活

- ・小学校とは違って教科ごとに先生がいて、宿題も多くて勉強が大変そう...

例 3 家族関係

- ・兄弟やお母さん・お父さんについついきつく当たってしまう。

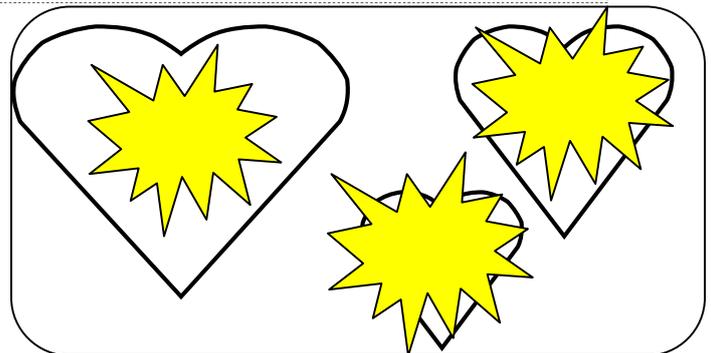
などなど

相談の内容は人それぞれ違います。

それは一人一人の心の大きさがその時によって大きく変わるので、同じストレスがかかっても感じ方が違うからです。

皆さんが何か困ったり、悩んだりしたときはいつでも声をかけてください。全力でサポートします。

スクールカウンセラーは週に 1 回学校に来ます。もし話がしたい時は、以下の方法で予約を取ってください。



相談室の利用について

- * 十分な相談時間を確保するために、相談は原則予約制としています。
- * 相談を希望する生徒は、担任の先生、スクールカウンセラーの山田、保健室の先生、窓口担当の田村先生のどなたかに伝えてください。
- * 直接相談できない生徒は、相談箱に手紙を入れてもかまいません。申し込み用紙に記入して予約してください(用紙は相談室前、保健室にも置いてあります)。
- * 保護者の方の面談については、窓口は担任、もしくは窓口担当の(田村)となっておりますので、よろしくお願ひいたします。
- * スクールカウンセラーには守秘義務があり、プライバシーが漏れる事はありませんので、気軽に相談してください。

メンタルヘルス便り「かすみ草～ありがとう～」の由来

「かすみ草～ありがとう～」にした由来を知ってもらおうと思います。

皆さんはかすみ草という花を知っていますか？花束を見たときに、花束の周りに白い小さな花が咲いていると思います。その小さな花がかすみ草です。

まず、1つ目に、私が花束を見たときに、かすみ草は主役ではなく、主人公を盛り上げる脇役のような存在だと思ったことがあります。そこで、私は皆さんの生き方のお手伝いが出る立場にいられたらいいなという思いを込めました。

一人一人が人生の主人公です。主人公が生き生きと生活を送れるようにサポートしていきたいと思っています。したがって、何か困ったことや、話したいことがあればいつでも相談に来てください。

2つ目に、副題として「ありがとう」という言葉を書きました。これはかすみ草の花言葉の1つです。かすみ草の花言葉はたくさんあります。その中で「ありがとう」を選びました。「ありがとう」という言葉には心を温かくする魔法が入っているような気がします。それは、言われた側だけでなく、言った側でも、言う前と後でなんだか心が温かくなったような気はしませんか？この感覚が私は大好きです。

みなさんの心が1回でも多く温かくなることを願って、かすみ草にしました。そして、このお便りを通して、また直接話をして、少しでも心が温かくなってもらえる情報が提供できたらと思います。

1年間、よろしくお祈りします。



スクールカウンセラー4・5月の来校予定について

《在校時間：12時～18時頃》

4月...27日(水)

5月...9日(月)、16日(月)、25日(水)、30日(月)

～利用可能時間～

生徒の皆さん：昼放課または帰りのST後

保護者の皆様：在校時間内であれば可能です。窓口は担任、もしくは担当の田村となっておりますので、都合の良い日にちと時間をお伝えください。
よろしくお祈りします。



相談員4・5月の来校予定について

4月...19日(火)、22日(金)、26日(火)

《在校時間：11時～16時頃》

5月...10日(火)、13日(金)、17日(火)、24日(火)

27日(金)、31日(金)

～利用可能時間～

生徒の皆さん：昼放課または帰りのST後

*生徒のみなさんが気軽に相談室に来てくつろいだりお話しができるような場を作っています。

*生徒からの個別の相談も受けています。

