



スクールカウンセラーだより

令和2年夏号

千葉県立国分高校 スクールカウンセラー 泉 真珠

夜空に美しい天の川のかかる季節となりました。毎日忙しい日々を送っていると思いますが、こころと身体の健康には十分気をつけて無理をしないで過ごしてください。

🌸『相談すること』について🌸

悩んでいた、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよくわからなかったり、どうしたらよいのか迷ってしまうこともあるでしょう。自分のことを話し、それをしっかり聴いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。

相談（カウンセリング）は、どうしたらよいのかのアドバイスを受たり、答えを出してもらったりするためものではありません。自分自身の力で立直っていくきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理していくサポートをおこなったりするのが相談（カウンセリング）なのです。

☆相談（カウンセリング）を受けるメリット☆

- ◇ 話をしっかり聴いてもらえる
- ◇ 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- ◇ 今抱えている問題を整理できる
- ◇ 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- ◇ 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- ◇ 人として成長できる

“若者のためのメンタルヘルスブック・厚生労働省”より引用

保護者の皆様へ

お子さまのことで気になることがありましたら、ささいな事でもどうぞ遠慮なくお気軽にご相談ください。お電話でのご相談も承ります。

🌸相談予約方法のご案内

面談、電話相談ともに事前にご予約の上ご利用ください。
教頭先生、或いは、担任や養護の先生を通してご予約ください。
国分高校代表電話番号 047-371-6100

教育相談室の場所：保健室の横にあります。

秘密は守ります

