

ひなたぼっこ

2023/11/6
鳥城高等学校
教育相談室だより
(生徒向け)
R5. 第7号

秋がだんだんと深まってきましたね。秋と言えば・・・食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、あなたはどんな秋を楽しみますか？何をするにも過ごしやすい時期ですが、季節の変わり目は体調を崩しやすくもあります。気温差に対応していくためにも、衣服や布団、食べ物で臨機応変に調節していきたいですね。

さてさて、カウンセリングと聞いてどんなイメージを持ちますか？「私、そこまで悩んでないから・・・」、「初対面の人に何を話せば・・・」など妙に重く受け止めたり、緊張して身構えてしまうことがありますよね。そこで、リラックスしてカウンセリングにかかるためのコツを少しご紹介します。

カウンセリングにかかるコツ

- 辛いこと、うまくいかないこと、困っていることを事前に書き出しておく
- 話したくないことは無理に話さなくてもいい
- 順序立ててうまく話す必要はない
- 辛くなったり苦しくなった時は相談を中断することができる
- 一回の相談で「即解決、スッキリ！」など過度な期待をしない

※以上のことを理解して相談することをおすすめします

カウンセリングは話すこと「＝離すこと」、「＝（手）放すこと」、事柄を自分の中から切り離して、整理するきっかけを掴む場でもあります。即解決は難しくても、回を重ねることで新たな自分の気持ちや生きていく上で大切な気づきがあるかもしれません。また、困り事（こだわり）を手放すきっかけにもなるかもしれません。あまり身構えず、人にSOSを出せる自分を褒めてあげてください。



いつでも誰でも気軽に声を掛けてください♪（日程は変更になることがあります。）

11月～12月のスケジュール

神崎 奈津子 先生(大学院生カウンセラー)

毎週木曜日 14:00～18:00

第19回 11月30日(木) 第22回 12月21日(木)

第20回 12月7日(木)

第21回 12月14日(木)

土岐 淑子 先生(公認心理師・臨床心理士)

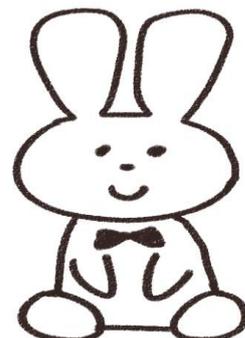
月2回水曜日 14:30～18:30 (年25回)

第16回 11月22日(水)

第17回 11月29日(水)

第18回 12月6日(水)

相談は予約制になっているので、希望する人は担任の先生か教育相談室の先生に声をかけてください。



どちらも1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。