

# ひなたぼっこ

2025/11/4  
鳥城高等学校  
教育相談室だより  
(生徒向け)  
R7. 第8号

秋がだんだんと深まってきました。秋と言えば…食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、さまざまな楽しみがありますが、季節の変わり目でもあります。衣服や布団、食べ物で臨機応変に体調を調節したいですね。

さて、カウンセリングと聞くと「私、そこまで悩んでないから…」、「初対面の人に何を話せば…」と緊張して身構えてしまうこともあるかもしれません。そこで、カウンセリングにかかるためのコツをご紹介します。

## 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りし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。即解決は難しくても、回を重ねることで新たな自分との出会いや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

**と き よ し こ**  
**土岐 淑子 先生(スクールカウンセラー 公認心理師・臨床心理士)**

**14:30～18:30**

**11月5日(水)**

**11月19日(水)**

**12月10日(水)**

**にしむら ひろき**  
**西村 大樹 先生(スクールカウンセラー 公認心理師・臨床心理士)**

**14:30～18:30**

**11月26日(水)**

**12月3日(水)**

**12月17日(水)**

**おかざき**  
**岡崎 あや 先生(大学院生カウンセラー)**

**14:00～18:00**

**11月6日(木)**

**11月20日(木)**

**11月27日(木)**

**12月4日(木)**

**12月11日(木)**

**12月18日(木)**

相談は予約制になっています。  
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。



< 1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。 >