



七葉中学校相談室便り

スクールカウンセラー

鈴木美穂

今年もスクールカウンセラーが来ました

こんにちは！今年も七葉中学校に勤務することになりました、スクールカウンセラーの鈴木美穂です。2年生3年生の皆さん、お久しぶりです！1年生の皆さんは、初めまして！七葉中学校は3年目になりますが、さまざまな問題に立ち向かいながらも、すてきな笑顔を見せてくれる皆さんに、元気をもらっています。今年1年、どうぞよろしくお祈いします。

カウンセリングって何だろう

皆さんの、カウンセリングのイメージはどんなものでしょうか？特別な問題をもっている人がする事というイメージがある人もいるかもしれません。気軽に話をしに行くところとイメージしている人もいるかもしれません。今日は、カウンセリングがどんなものかをお話ししたいと思います。

カウンセリングの事を日本語では「相談」といいます。相談というのは、悩みを抱えたとき、人と会って、その悩みについて話し合うことです。人は誰でも、人生の中で悩みを抱えることがあります。中学生時代には、いろいろな人との関わりがありますし、勉強や部活、将来のことなど、様々な問題に出会うと思います。そんな時、不安な気持ち、つらい気持ち、悲しい気持ち、悔しい気持ち、情けない気持ち、もやもやとしてよく分からない気持ちなど、いろいろな気持ちを抱える事があるかもしれません。そんな時、人に相談します。

悩みを抱えたとき、人に相談すると、気持ちが楽になったり、よく分からなかった自分の気持ちがはっきりしてきたり、新しい考え方・やり方を思いついたり、心強い仲間に出会えたりします。ですから、人に相談することは、とても大切なことです。

ただ、相談するときは、うまく話せるかなとか、なんて言われるかなとか、恥ずかしいかなとか、いろいろな気持ちがわき上がるかもしれません。ですから、相談するのは、信頼できる人がよいと思います。家族や友達、先生、きっとあなたの気持ちを受け止めてくれる人がいます。

それから、人に相談したくなった時、スクールカウンセラーのことも思い出してもらえると、うれしいです。誰でも身近な人には話しにくいこともありますし、カウンセラーは相談に来てくれた人を大切にします。

私は月に2・3回来校し、1階家庭科室隣の教育相談室にいます。詳しい日時や相談方法は、裏面に記載しました。同じ物を教育相談室前にも掲示します。ぜひ気軽にいらしてください。

それから、相談予約のない時などは、私は授業の様子や部活動の様子を見せてもらったり、廊下をウロウロして皆さんに声をかけたりしています。皆さんと楽しく関わりたいなあと思っているからです。ぜひ色々なお話をしましょう！

