スクールカウンセラー便り

呉市立下蒲刈中学校
第１号　平成 31 年４月 23 日
スクールカウンセラー　前川　拓



今年度，下蒲刈中学校に派遣されましたスクールカウンセラーの『前川（まえかわ）　拓（たく）』と申します。今年度は本日を含めて 19 回勤務（すでに１回勤務しました。）させていただきますので，よろしくお願いいたします。

さて，カウンセリングと言う言葉は様々な場面で聞く言葉になっていますが，なかなか実際にはカウンセリングには馴染みがなかったり，実際に受けたことがなかったりということが多いと思います。しかし，カウンセリングとは難しいものではなく，今感じている事の中で，学校生活，友達との人間関係，勉強，家族との関係，自分自身についてなど，何でも気が向いたときに少し話してみませんかというものと受け止めてほしいと思います。

お話を伺い一緒に考えることで自己実現の方向を探っていければと思います。

また，生徒の皆さんだけではなく，保護者の皆様もご利用になれます。子育ての中で気になるような事がありましたらご相談ください。（お話された内容の秘密は守ります。）

カウンセリングってなあに

アメリカの心理学者のカール・ロジャースによって体系化された来談者(クライエント)の話を聞いていく技術です。カウンセリングは受容，傾聴，共感を 3 本柱としていき，心の中で感じていることに焦点を当てます。その結果，来談者(クライエント)の気づきや自己一致を高めながら自己実現の方向を探っていきます。それはよりよく生きる方向を探る相互の活動(営み)です。共に在ることの営みです。皆様のお手伝いができればと思います。

気軽に申し込んでください。

カウンセリングを希望される方は，事前に予約していただけると幸いです。ただし，時間が空いている場合は，当日の申し込みでもかまいません。

申し込みは，学級担任，養護教諭など頼みやすい先生を通じてで結構です。

なお，今年度の予定は次のとおりです。よろしくお願いします。

４月23日(火)・５月14日(火)・５月28日(火)・６月11日(火)
６月25日(火)・７月２日(火)・７月29日(月)・９月10日(火)
９月24日(火)・10 月８日(火)・10月15日(火)・11月５日(火)
11月26日(火)・12月24日(火)・１月14日(火)・１月28日(火)
２月４日(火)・２月25日(火)

