

神崎カウンセラー通信



神崎高校の生徒の皆さん、保護者の皆さん、こんにちは。キャンパスカウンセラーの内田と龍門です。三学期が始まりました。何かあれば気軽相談してくださいね。

こころのお話



卒業後の相談先について ※毎年載せていますが今年も載せます

今回は卒業を控える三年生の皆さんにお伝えしたいことです。四月から多くの方が就職・進学する予定ですね。これからは個人で考えて動いていかなければいけないことがぐっと増えます。そのような中で心の健康（メンタルヘルス）を崩すことがあります。そのようなことは誰にでもありえることですが、そうならないように予防したり、そうなってから対処したりすることが重要です。そのために、卒業以降の相談先として考えられるものを挙げます（一例なのでこの限りではありません）。

就職予定の人→事業所の規模によっては保健センターを独自にもっており、そこで心の健康（メンタルヘルス）も取り扱ってくれます。小さな事業所の場合は独自にそのような機関をもっていないことが多いですが、社員の心の健康（メンタルヘルス）は企業にとって重要な課題です。信頼できる同僚・先輩・上司などに相談しましょう。

進学予定の人→大学・短大・専門学校には保健室があります（専門学校は保健室がない場合があるようですが…）。そして多くの学校では「キャンパスカウンセラー」が雇われており学生相談が行われています。困った時は利用してください。キャンパスカウンセラーがいない時は保健室の先生や学校の先生方に相談してみましょう。

所属先がない時→職場や学校などの所属先がない時もありますね。そのような時は地域の病院・保健所などが相談先としてあります（もちろん、病院や保健所はどこかに所属していても利用できますよ）。電話相談（いのちの電話などがあります）もあります。

卒業しても皆さんを支えてくれる人はどこかにいます。頼ってくださいね。一人で悩むことはないですよ。自分の人生を自分らしく自分のために生きてください。応援しています。

※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば気軽にご相談ください。

キャンパスカウンセラーの利用について

キャンパスカウンセラー	うちだ 多恵 (臨床心理士・公認心理師) <small>りゅうもん</small> 龍門ヒサノ (学校カウンセラー)
相談できる人	生徒／保護者／教職員
相談できる内容	交友関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど
相談したい時	<ul style="list-style-type: none"> ・担任や保健の先生など教職員にお伝えください。 ・キャンパスカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。

☆1月の相談日は…12日(水)・20日(木)です☆(2月の相談日は…10日(木)の予定です)