



カウンセリングだより

キャンパス・カウンセラー 中谷桂子

県立尼崎高等学校の生徒のみなさん、そして保護者の皆様、こんにちは。1年生は入学おめでとうございます。そして新2年、3年生は進級おめでとうございます。みなさんにとって今年度がより充実した学校生活が送れますことを、心より願っています。心身の健康には、くれぐれも気をつけてお過ごしください。今年度もどうぞよろしく願いいたします。

《カウンセリングって何?》

人間は誰でも生きている限り、いやなことやつらいことが起こったり、どうしたらいいかわからなくなったり、というようなことがあります。そんな時、みなさんの気持ちを聞いて少しでも元気になるようお手伝いをしたり、どうしたらいいか一緒に考えたりすることがカウンセリングです。もちろん秘密が守られますので、安心して話していただけます。特に心も体も成長期のみなさんは、悩むことや迷うことがとても多いときです。さらに新しい学年になったばかりのまだ慣れない時期には、いろいろ気持ちが動くことが考えられます。

カウンセリングを気軽に利用して悔いのない高校生活を送ってほしいと思います。話すことだけでなく、箱庭を作ったり、絵を描いたり、簡単な心理テストをしたりして過ごすこともあります。



できれば、一人でも多くの人にカウンセリングを利用していただけたらと思います。しかし、カウンセリングを受けることに抵抗を持つ人は少なくありません。カウンセリングを受けたことのない人にとって、得体の知れなさが想像を掻き立てます。何を話せばいいのか、些細な悩みで受けていいのかと思ったり、人の目が気になったりと、さまざまな不安が喚起されるかもしれません。また、カウンセラーがどんな人かも気になるところだと思われれます。どうかそんな思いもカウンセリングでお話ししていただけたら幸いです。



保護者の皆様も、お子さまのことでは悩みが尽きないと思います。どうかどんな些細なことでもかまいませんので、カウンセリングをご利用いただけたらと思います。