

カウンセラーだよ



こんにちは、キャンパスカウンセラーの樋渡（ひわたり）です。
新年度、「友達出来るかな」「うまくやっていけるかな」「勉強についていけるかな」など、楽しみもありながら、不安・心配なことたくさんあるかと思います。特に、今年度は「コロナウイルス」という目に見えない相手とどう付き合うか、という課題があります。

みなさんが少しでも不安・心配を少なくして高校生活を送れるお手伝いをするために、「キャンパスカウンセラー」がいます。

“キャンパスカウンセラー” “カウンセリング” について知ってもらいたいと思い、簡単にまとめてみました。みなさんが気軽にカウンセリングを利用するきっかけになればと思います。

カウンセリングって
いつやってるの？

だいたい、月曜日の14～17時に来ています。

1人の相談時間は50分程度、6時間目の授業や放課後の
。。。。時間に行きます。（授業は公欠扱いになります）

詳しい日程は、保健室からのお手紙で確認をしたり、保健室の先生に聞いたりしてください。

どんなことでもOK!!

学校のこと（行きたくない、朝起きられない）。。。。

勉強のこと・進路のこと（ついていけない、課題が間に合わない）

クラスのこと・部活のこと（人間関係がうまくいかない）

家や家族のこと（厳しい、何もしてくれない）自分自身のこと（性格面、体調面）

「何が原因かわからないけど、モヤモヤする」といったことでも大丈夫です。

話すことで、何に引っかかっているか、解決できるヒントが見つかるかもしれません。

一緒に「モヤモヤ」を解決していきましょう

どんなことを相談した
らいいの？

相談したら
どうなるの？

カウンセラーには“守秘義務”があるので、聞いたお話は、他の人に話すことはありませんので安心してください。

「自分からは言いにくいけど、親・先生に知っておいてほしい」ということがあれば、代わりに伝えることもできます。

（相談しながら決めていきます）

相談したい時は
どうしたらいい？

保健室から配られる「カウンセリングの案内」の
。。。。申込書に記入をして、担任の先生か保健室の先生に渡してください。

「相談しようか迷っている」「こんなことで相談していいのか」と思ったときは、あなたの周りにいる先生、保健室の先生に相談してみてくださいね。

みなさんが充実した高校生活・この先の人生を送れるよう、お手伝いができればと思います。
みなさんにお会いできるのを楽しみにしています。