

スクールカウンセラーからのお知らせ

(令和5年1月発行)

カウンセリング（相談）についてのQ&A（質問と回答）

質問① カウンセリングは「問題がある人」や「弱い人」が受けるものなのですか？

↓

回答① ご質問のようなイメージがある場合もあるかもしれませんが、実は違います。

「どうにかしたい」「何かを変えたい」「違った視点で考えてみたい」「ヒントが欲しい」という理由、「心や人のことに興味があるから」といった理由で利用している方もいます。

もちろん、困っていることがあったり、元気がなかったり、どうしていいかわからなくなってしまうときにご利用いただいても大丈夫です。

質問② 何を話したらいいのかわからないのですが…

↓

回答② どのように話したらいいのか…不安になったり心配することもあると思います。

専門のカウンセラーがお話をしやすいようにお手伝いしながらうかがいますので、話すことがまとまっていなくても、上手にお話ができなくても大丈夫です。

質問③ 話したくないことがあるのですが、何でも全部話さなければいけないですか？

↓

回答③ カウンセリングでは、ご利用される方の「心の安全」を大切にしています。

話したくないことや話せないことを無理に話さなくても大丈夫です。

先生や家の人にカウンセリングをすすめられたけど、どう話をしたら良いかわからない、話す気持ちになれない…ということもあると思います。無理に話をしなくても良い方法もありますので、ぜひご利用ください。

質問④ 深刻な相談ではないのですが、それでもいいのですか？

↓

回答④ もちろん大丈夫です。あなたが話してみようと思ったことを話してください。



☆その他、ご質問や気になることがありましたら、お気軽におたずねください。

お知らせ作成：山崎浩一（スクールカウンセラー）

スクールカウンセラーからのお知らせ

(令和4年9月発行)

猛暑が一段落し、朝夕少しずつ涼しくなってきました。いかがお過ごしでしょうか？

長らく続いている新型コロナウイルスの影響を受け、いつもとは違った夏休みの過ごし方を余儀なくされてしまい、本来の調子が出ない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ストレスや疲れを感じた時に、なるべく早めに解消したり発散したりすることは、心身の健康を保つためにとっても大切なことです。今のように「非常事態」が長引いて見通しのつきにくい中で毎日をご過ごしていると、自覚しにくい疲れやストレスがたまっていたり、心身の調子が安定しない状態になってしまったりしてもおかしくない状況かと思えます。

「心や体が重い」「イライラする」「つらい…」「悲しい…」など心身の不調を感じる時には、身近な大人や先生、信頼できる人（相談場所）に伝えてみてください。学校の相談室でもサポートします。もし、身近な人や学校に相談することが難しい場合は、他にも相談を聞いてもらえる（お話ができる）場所がありますので、ぜひ利用してみてください。



【子ども（児童生徒）が相談できる場所一覧】

相談機関（名称）	相談方法	連絡先（相談先）
24時間子供SOSダイヤル	電話	(電話) 0120-0-78310 (通話料無料)
子どもホットライン	電話・FAX・メール	(電話) 029-221-8181 (FAX) 029-302-2166 (メール) kodomo@edu.pref.ibaraki.jp
いばらき子どもSNS相談	SNS (LINE)	「QRコード」を読み取り「友だち」登録
いじめ・体罰解消サポートセンター	電話・メール ヒミツでおくる (Web)	(電話) 029-221-5550 (県央地区) 月～金 9時～17時 (メール) kenouijimekaisho@edu.pref.ibaraki.jp
いばらきこころのホットライン (精神保健福祉センター)	電話	(電話) 029-244-0556 (月曜日～金曜日) 0120-236-556 (土日) (相談専用ダイヤル)
児童相談所 (虐待対応ダイヤル)	電話・面接・訪問	(電話) 189 (近くの児童相談所につながります)

学校にいるスクールカウンセラー（SC）は、対面の相談（お話）の他、電話で相談（お話）することもできますので、ご都合の良い方法を選んでご利用ください。

「こんな時はどこに（誰に）相談したら良い？」というご相談、「家族や友だちのことが心配…」というお話でも大丈夫です。保護者の方のご相談も可能です。ご利用ください。

お知らせ作成：山崎浩一（スクールカウンセラー）