

教育相談のお知らせ

本校では、平成11年からスクールカウンセラーをお迎えし、教育相談活動を行っています。中筋さんは、府の教育センターや高校などでカウンセラーとして活躍されており、豊富な経験をお持ちです。何か相談したいことがあれば、気軽に相談に来てみてください。

なかすじ ゆうこ

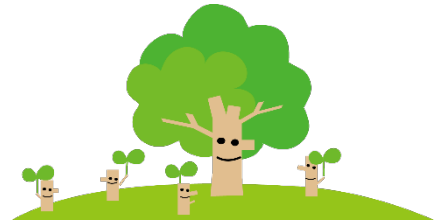
《スクールカウンセラー 中筋 裕子さんからのメッセージ》

生徒の皆さんへ

はじめまして&こんにちは。スクールカウンセラーの中筋裕子です。今年もよろしくお願いします。

色々な行事、部活動、習い事、日々の課題…こなすべきことがたくさんあり、その中で自分のしたいこともたくさんあったりもして、時間がいくらあっても足りない!…そんな気分になることはないでしょうか。

そんな生活の中で、「立ち止まる」というのがどういう感じが、皆さん想像できますか? 何か壁にぶつかったり、トラブルがあったりして、「悩む」とか「迷う」という時は、周りが充実した日々を送っている(ように見える)中、自分だけがストップモーションのように立ち止まっているような錯覚が起きてしまいます。「こんなことで悩んでるヒマなんか無いのに」という焦りが出てきたりもします。



それでも、自分の中の「あれ?何かしんどい、苦しい」という小さなサインは、ないことにせず、「何でだろう」と、少し立ち止まってほしいのです。それをないことにすると、後からもっとしんどくなる危険もありますが、むしろそのサインをヒントに自分を見つめることで成長するチャンスにもなります。

誰かに聞いてもらうこと、相談することを「弱い」「情けない」と感じる人がけっこういます。「恥の文化」のある日本人特有の感覚かもしれませんね。でも逆に、悩みを打ち明けてきた友達に対して「弱い」「情けない」と感じる人ってどのくらいいるのでしょうか? 本当は、全然恥ずかしいことでも情けないことでも無い!…はずなのですが、自分が悩む立場に立つと、なぜかそう感じてしまうんですね…。

カウンセラーは、そういう人達を全力で応援しています。普段の人間関係とは少し離れたところで、立ち止まってゆっくり振り返ってみる…それが、普段の生活をより滑らかに送るための1つの工夫になればと思っています。どんなことでも、お話ししに来てみて下さいね。



保護者の皆さんへ

今年度もよろしくお願いいたします。新1年生の保護者の方はもちろん、2年生・3年生の保護者の方も、新年度が始まり、我が子が新たな環境の中でうまくやっつけられるか、またはどう変化していくか…等、不安や期待の入り混じった気持ちで見守られていることかとお察しいたします。

北野高校は、学習面だけでなく、行事や部活、進路関連のイベントなど、様々な活動が盛んで、多様な体験の中から子ども達が学び、吸収してゆくことの豊かさは本当に得難いものだと思います。ただ、真面目なお子さんや向上心が高く、積極的なお子さんほど、気持ちが先行して体が着いていかない、頑張りすぎて気持ちが空回りしてしまう…など、気持ちと体のバランスがうまく取れなくなるということが起きやすいということもあります。

高校生という年代は、大きな成長や変化を遂げ、大人になってゆく時期にありつつも、まだまだ護りが必要な時期にあります。親御さんが、具体的にできることは少なくなってきましたが、こういった心持で見守り、声をかけるか…そこに子ども達はとても敏感なのではないかと感じております。

巷には様々な情報があふれ、インターネットで検索すれば色々な知識があふれていますが、目の前のお子さんは他のどんなお子さんとも違う、唯一無二の存在です。そのようなお子さんとどう向き合うかについての答えは誰が知っているのでしょうか? カウンセラーとして、毎年、似たような症状や行動でSOSを出しているお子さんに出会いますが、背景や解決の方向性が同じパターンに当てはまらなかったことはありません。一人ひとり違う、大切なお子さんについて、ぜひ一緒に考えさせて下さいね。「このくらいで」と思わず、気軽なお気持ちで話しに来ていただければ幸いです。

《4月、5月、6月の予定》

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

4月：25日（火）

5月：2日（火）、9日（火）、16日（火）、30日（火）

6月：6日（火）、20日（火）、27日（火）

10：50～11：40（授業中）……保護者からのご相談

11：50～12：30（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：10～14：55（授業中）……保護者からのご相談

15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談



※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 相談室（本館1階）

（相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法（次のうちいずれかで）

○直接相談室へ行って、中筋さんに話す。

○保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。

○保健室の先生を通じて申し込む。

*保護者の方は、事前に電話でお問い合わせ下さい。（06-6303-5661 北野高等学校 保健室）

《相談予約カード見本》

保健室入り口に置いてあります。

相談予約カード

予約カード記入日（ ）月（ ）日

あなたへの連絡方法は？

★ 希望するところに○を付けてください。

・担任の先生を通じて連絡してほしい

・保健室を通じて連絡してほしい

・その他（ ）

この相談に関して気をつけてほしいことがあれば書いてください。

（ ）年（ ）組 氏名（ ）

* 相談の日時が決まり次第、あなたに連絡します。

* 相談の内容を他人に話したり、漏らしたりすることはありません。