

相談室だより

1. 令和6年度 スクールカウンセラー来校日程

新緑の候、若葉のみどりが目にしみる季節になりました。新しいクラスに慣れ、自分のペースで学校生活が送れているのでしょうか？

スクールカウンセラー 臨床心理士 岡田 優果 先生

- | | |
|------------|-------------|
| ① 4月23日(火) | ⑦ 10月11日(金) |
| ② 5月29日(水) | ⑧ 11月15日(金) |
| ③ 6月14日(金) | ⑨ 12月13日(金) |
| ④ 7月 5日(金) | ⑩ 1月31日(金) |
| ⑤ 9月13日(金) | ⑪ 2月14日(金) |
| ⑥ 9月27日(金) | ⑫ 3月 7日(金) |

- ・困ったことや悩んでいることがあれば、気軽に相談に来てください。
- ・スクールカウンセラーの相談を希望する場合は、担任の先生、相談係(石井)、養護教諭まで、申し出てください。

2. 県内の教育相談機関 県内の相談機関で電話相談も実施しています。

1. 教育相談室 [愛知県総合教育センター] 0561-38-2217
月～金 9:00～17:00 電話相談、面接相談
2. いじめホットライン(24時間) [愛知県教育委員会] 0120-0-78310
3. こころの電話 [愛知県教育・スポーツ振興財団] 052-261-9671
年末年始を除く毎日 10:00～22:00
(22:00～10:00 も臨床心理士が在宅で電話相談を受けます。)
4. などやいのちの電話(毎日24時間) 052-931-4343
5. あいちこころほっとライン365(9:00～16:30、毎日) 052-951-2881

困ることは誰でもあります。一人で悩まずに、相談を！

スクールカウンセラーからのメッセージ

安城東高校の皆さん、はじめまして。今年度のスクールカウンセラーの岡田優果です。
なにかと不安な春。無意識のうちに心身ともに疲れがたまっていることも多いので、食事や睡眠を大切にしてくださいね。それでは1年間、どうぞよろしくお願いたします。

自己紹介

この度愛知県民になる前は、10数年間、島根県にいました。出身は広島県です。
堂々と明言できる趣味は特にありませんが、お菓子を作ったり、アロマを楽しんだり、信頼できる人たちとおしゃべりしたりと、ゆったりのにびりするのが好きです。
アクティブな一面もあり、見どころいっぱいの愛知県をこれから楽しみたいと思っています。

カウンセラーからのメッセージ

高校生はとても感覚が鋭く、様々なことを吸収できる時期です。それがゆえに、逆に、他者からみると些細なことでも思い悩むことが多かったり、自信をなくしたり、不安になりやすかったりもするものです。未成年であることから、自力でなんとかしたくても制限されることだってあるでしょう。

曲がりくねって遠回りしているようでもちゃんと前に向かって進んでいますが、誰かにただ話をきいてもらえるだけで、不安はグンと下がります。自分では思いもよらない解決策が他の人と話すことで見えてくることもあります。友達、先輩や後輩、親、先生たちと同じように、スクールカウンセラーも力になれることがあるかもしれませんが、強引に話を進めることはありません。現状より少しは良い方向を目指せるよう、一緒に考えていきます。

人の心は非常に複雑。どんな内容のことでも、どんな感情でも、大切な自分の心です。初めて会う人に相談するのは勇気のいることと思いますが、もしよかったですらお話に来てくださいね。

利用について

- 予約制です
相談室の利用は、予約制になります。利用を考えている方は、担任の先生や教育相談担当の先生、養護教諭の先生など、話しやすい先生にお知らせください。
- 相談時間
およそ20分～25分です。
- 秘密厳守
相談室で話された内容は、原則、相談室以外には漏れません。他の人に知られたくないということも安心してお話できる環境です。
- 保護者の方も利用可
保護者の方にも利用していただけます。皆さんから保護者の方にお知らせしていただいても大丈夫です。

