



スクールカウンセラーだより

# WINGS FOR TOMORROW

令和4年4月18日  
横浜創英中学・高等学校  
令和4年第1号  
スクールカウンセラー  
佐藤恵子・普川くみ子

中学校1年生、高等学校1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。中学校2、3年生、高等学校2、3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。そして保護者の皆様、ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まって約半月が経ちました。新しい学校生活にも少し慣れてきたころでしょうか。

新年度を迎えたこの時期は、勉強やクラブ活動、そしてこれから出会う様々な出来事に期待が高まる時期ではないかと思えます。一方で「新しい環境で友だちとうまくやっていけるだろうか」「勉強についていけるだろうか」と少しの不安も感じているかもしれません。

人が不安を感じた時、それを解消する一番いい方法は「行動する」ことだと言われています。不安だからといって頭の中で「どうしよう…」と考えてばかりいると、思考のループに入り込み解決策を見つけることが難しくなります。先ず何か行動を起こしてみると、不安はゼロにはなりませんが必ず軽減されるようです。それは、その行動によって気持ちに変化が起きるからだと考えられています。

横浜創英中学・高等学校には、皆さんの心配事や不安なことを一緒に考え、解決していくお手伝いをするスクールカウンセラーが2人勤務しています。もし困ったことがあった時には、先ずはカウンセリングルームを訪ねてみてくださいね。



スクールカウンセラー 佐藤 恵子

横浜創英中学・高等学校のスクールカウンセラーの佐藤恵子と申します。本校のスクールカウンセラーとなり3年目になります。今まで、小学校、中学校、高等学校のスクールカウンセラーや精神科クリニックなどで臨床心理士として勤務してきました。10年以上前から、小学校、中学校や高等学校の児童生徒に怒りのコントロール法である「アングーマネジメント」を伝える活動やアングーマネジメントのテキストも制作しています。心も身体も大きく変化する思春期、イライラしたり、様々なことで悩みが多くなったりします。一人で悩みを抱え込まないで一緒に考えていきましょう。また、保護者の皆様もご心配なことがありましたら、お気軽にカウンセリングルームにお越しください。どうぞよろしくお願い致します。



スクールカウンセラー 普川 くみ子

本校のスクールカウンセラーとして2年目を迎えました。公認心理師・臨床心理士の普川くみ子（ふかわくみこ）と申します。これまで、学校の他に病院の思春期外来や公共相談機関、子ども家庭支援センターなどでカウンセリング業務に携わってきました。心も身体も大きく変化する、皆さんの大切な中高6年間を、カウンセリングルームから全力で応援していきたいと思っています。保護者の皆様にもお子様のことでご心配なこと、お気になることがございましたらお気軽にお声かけください。どうぞよろしくお願い致します。

## スクールカウンセラーの仕事とはどんなものでしょう？



スクールカウンセラーとはどんな仕事で何をしてくれる人なのか、簡単にご紹介したいと思います。詳しく知りたい方は、ぜひ一度カウンセリングルームを訪ねてみてください。

### \*生徒の話や相談事を聞きます



困っていたり、悩んでいたりする生徒たちの気持ちが少しでも落ち着くように、話を聞いたり、一緒に考えたりします。自分の力で解決策を導き出すこと、つまづきを次のステップへの力と変えることができるように、生徒の気持ちを受け止め、考えを整理するお手伝いをします。

### \*保護者の皆様のお話や相談事を伺います



お子様のことで気がかりなこと、お子様との関係で困っていること、ふと迷ってしまうことなど、お話を伺いながらどのようにしていけばよいかを一緒に考えて参ります。相談の例としては、最近子どもの元気がない気がする、学校で友人関係が心配、学校へ行きたがらない、勉強が思うようにはかどらない、思春期はどのような感じなのか、等どんな些細なこと、漠然としたことでも構いません。先ずはお話ください。

### \*教職員と連携してより充実した学校生活を目指します



学校生活の様々な場面で生徒たちと触れ合い、生徒全員が楽しく豊かな学校生活を送れるよう、教職員と連携を取りながら支援していきます。

## カウンセリングの予約方法

\*横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。

### ■ 生徒・保護者共通

- ① 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。
- ② 担任を通して予約する。
- ③ 養護教諭を通して予約する。

尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。

### 🌸 4・5月のカウンセリングルーム開室日

日	月	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7 始業式	8 入学式	9	10
11 香川 11:00~18:00	12 佐藤 11:00~17:00	13	14 藤崎正樹	15 香川 11:00~18:00	16 藤崎正樹	17
18 香川 11:00~18:00	19	20	21	22 香川 11:00~18:00	23	24
25 香川 11:00~18:00	26 佐藤 11:00~17:00	27	28	29 藤崎正樹	30	31 5月1日
2 藤崎正樹	3 藤崎正樹	4 木下りつ子	5 木下りつ子	6 香川 11:00~18:00	7	8