



## 相談室だより

スクールカウンセラー 植田亮子

こんにちは。新年度が始まって、新しい出発を始めた人々が生き生きとした様子で行き来している姿が街で見られます。大東一高でも新入生を迎えました。ようこそ、大東一高へ。1年生は新しい環境に慣れましたか。進級した2・3年生も、気持ちを新たにスタートを切ったようですね。

私は相談室でスクールカウンセラーとして勤務しています臨床心理士の植田亮子です。週2日、火曜日と金曜日に学校に来ています。お昼休みにはみなさんの所へ行って、廊下を歩いたり、教室をのぞいたり、おしゃべりをさせてもらったりしています。「こんにちは！」の聲がとても嬉しいです。これからもみなさんの所へ出かけます。どんどん声をかけますよ、みなさんも声をかけてくださいね！

### 《相談について》

- ♪ カウンセラーが居る時間： 火曜日・金曜日 10:00-16:00  
相談は休み時間と放課後にお受けします。
- ♪ カウンセラーが居る場所： 保健室（1F）  
相談に応じて保健室内の相談室や和室にご案内します。
- ♪ 予約： 直接来てくださるか、保健室外廊下の壁に設置してある予約票とポストを利用してください。
- ♪ リクエスト： 相談室へのリクエストを受け付けています。リクエスト票をポストに入れてください。
- ♪ いろいろ： 「じっくり話を聴いてもらいたいんじゃないけれども」も大歓迎。  
「少しおしゃべりしたい」、「ちょっとグチりたい」、「なんとなく不安」、「心理テストに関心がある」、「心理って何？」  
そんな時にフラッと寄ってもらうのもOK。  
お手紙で相談したい時にはポストを利用してください。

### 《カウンセラーって何でしょう？》

カウンセラーに会ったあくる日から、相談した人が良くなるというのは滅多にありません。もちろん、時々ありますけれども。

カウンセラーができることは、相談相手と一緒に居ること、一緒に考えること、一緒に笑うこと、一緒に苦しんだりすることなどです。それは、お話をしながらであったり、他の何らかの方法、たとえば絵画を介してなどです。そうしながら、与えられた状況の中でその人とカウンセラーに何かが見えるようになっていたりします？？そうしているうちに、不思議にパーンと何かが起こって良くなることあるのです！！