



スクールカウンセラーよりメッセージ

河野 玲子先生

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの河野玲子です。広島みらい創生高校にきて今年で3年目になります。カウンセリングって、みなさんにとってどんなイメージですか？ 悩みを相談してアドバイスをもらうって感じてですかね。もちろんそういうこともあると思いますが、話をする中で自分の気持ちに気づいたり、見方やとらえ方が変わったり、ちょっと安心したり、逆にイライラして感情をぶつきたくなったり…、いろいろあると思いますが、どんな話をしてもいいですし、いろんな表現があつていい場所だと私は思っています。私自身みなさんにとって、少しでも役に立つ存在であれたらいいなと思っていますので、遠慮なく相談に来てください。

谷田 寿幸先生

こんにちは。スクールカウンセラーの谷田です。本年度もどうぞよろしくお願いします。さて、相談室では、生徒のみなさんやご家族の悩みをいっしょに考え、状況を変化させ、問題が解決することを目指していきます。「誰が悪いのか」「なぜこうなったのか」、渦中にいるとつい探してしまいたくなりますが、その説明は目的とはせず、問題となる状況から解き放つことをゴールにします。相談内容が明確になっていなくても結構です。まずは、相談で新たな生活への一步を踏み出してみませんか。秘密は厳守いたします。

西谷 歩先生

初めまして。今年度からお世話になりますスクールカウンセラーの西谷と申します。

皆さんは、カウンセリングやカウンセラーに対してどんな印象をお持ちでしょうか。「カウンセラーって、なんか怪しくない?」、カウンセリングの経験がない方には、このような疑問を感じるのはごく自然のことですし、最もだと思います。

昨今の複雑化した社会では、価値観も多様化し、何が受け入れられ、何が認められないのか、日々戸惑うばかりですね。こんな時、カウンセリングでは、心の中の不安や不信感、時には不満などの思いを言葉というツールに替えて、身体から一旦吐き出すという作業をします。

その時、カウンセラーは、ただただひたすら、来談者に共感するのみ。アドバイスや答えを導き出すことは基本的にしません。お伝えいただく言葉に、しっかり耳を傾け、お気持ちに寄り添う事に努めます。来談者ご自身が、本来持っている可能性を最大限に活かせるよう、あるいは、本来の力を取り戻すため、そのきっかけを一緒に探し、気持ちや考えを整理できるよう支える事にあります。更には、カウンセラーと対話をする事により、ネガティブ感情が緩和されると共に、課題や問題点が整理され、次第、解決の糸口を見出す作業を見守る事、これが本来のカウンセラーであり、カウンセリングの在り方なのです。

「子どもの相談じゃないかも…」、「こんな事、相談してもいいのかな?」、など考えている方、カウンセリングに興味を持たれた方、是非、在学中に一度は、カウンセリングを体験してみてくださいね。お待ちしております。