スクールカウンセラーよりメッセージ

瓜生　樹実子先生

みなさん、こんにちは。今年度から、みらい創生高校を担当しますスクールカウンセラーの瓜生樹実子（うりゅうきみこ）です。どうぞよろしくお願いします。

ちょっと困ったな、どうしよう、何かもやっとする、などなど、そういう時に誰かと話をしてみると、すぐには解決しないかもしれないけど、ちょっとホッとしたり、どうしていけばいいかが思い浮かびやすくなったりすると思います。そんな時の選択肢の一つとしてスクールカウンセラーがいることを知っておいてもらえたらと思います。別に今困ってることもないし、相談することもないな、という方もいると思いますが、困ってることじゃなくても世間話（今好きなこと興味のあること等々）など、何でもない話もできたら嬉しいです。

大杉　恵子先生

初めまして。大杉恵子です。今年からみらい創生高校でスクールカウンセラーとして働きます。

皆さんが充実した高校生活を送る支援をしていきたいと思います。皆さんを取り巻く環境は複雑で、時に不安に圧倒される時もあるでしょう。私たちはそういう時代に生きています。不安を感じることは当たり前で、どのようにそれに取り組んでいくかを一緒に考えましょう。1人で考えるのではなく、話し合うこと自分の力を見つけていくことは今の皆さんにとってとても意義のあることだと思います。新しい発見をしていきましょう。よろしくお願いします。

河野　玲子先生

カウンセラーの河野玲子です。今年もよろしくお願いします。

皆さんは、何に関心を持ち、何を楽しみ、何にしんどさを感じているでしょうか。よく分からないけどイライラし、よく分からないけど虚しくなり、やる気が起きず、不安になって、自分をもてあましている人もいるかもしれませんね。カウンセリングってどんなイメージでしょうか？何かアドバイスを求めている人、ただ聴いて欲しい、寄り添ってくれる存在が欲しい人、人それぞれだと思います。私は、まず皆さんが、“自分を知る”ところから始められたら良いかなと思っています。そうはいっても自分の事って自分では中々分からないと思うので、一緒に考えられたら良いなと思っています。もちろん、保護者の方のご相談もお受けしています。遠慮無く話しに来てみてください。