

ごあいさつスクールカウンセラー

平成27年7月13日

スクールカウンセラー（臨床心理士）吉村 仁

こんにちは。スクールカウンセラーの吉村 仁（じん）と申します。
毎週月曜日の15時30分から18時30分の間、学校に参ります。
カウンセラーがどのようなことをするかと申しますと、たとえば…



- ・人間関係（『友達、親、きょうだいなどうまくいかない』、『顔を合わせるといやな気持ちになる』、『いやな先輩がいる』、『後輩うまくやれない』、『一人でいるのがつらい』、『家にいるのがつらい』など）
- ・自分自身の気持ちについてのこと（『感情のコントロールがむずかしい』、『心配になる、気分が落ち込む、怒りっぽい』など）
- ・考え方やものの見方、クセなどについてのこと（『わかっているけどやめられないことがある（スマホ、言わなくてもいいことを言う癖）ほか』、『変な考えが浮かぶ』、『自分はどこか人とちがっているのではないか？と思う』など）
- ・将来や過去についてのこと（『目標が持てない』、『過去のいやな思い出が忘れられない』など）
- ・健康についてのことで、特にこころのことに関係がありそうなこと（『眠れない』、『悪夢を見る』、『疲れやすい』、『気分が落ち込んで食欲がない』、逆に『ついつい食べ過ぎてしまう』など）
- ・このようなこと、またはそれ以外のこと（『もっと自分を成長させたい』、『上達のコツが知りたい』、『友達関係をもっともっとよくしたい』、『自分のいいところを見つけてのびしたい』、『自分が、人のため、自分のために何ができるか考えたい』など前向きなことも、幅広く相談に応じます。…そうですね、学校内の「よろず相談所」のように考えて、気軽に相談してもらえればと思っています。

私に会うためには、担任の先生、学年主任の先生、養護の先生、図書室の先生…その他、声をかけやすい先生ならどなたにでも声をかけていただければ、私につないでいただけます。また、もしも他の人にどうしても知られたくなければ、月曜日の私がいる時間帯に学校に直接お電話して、私を呼び出しても構いません。どうぞお気軽にお申し込みください。

【保護者の方へ】カウンセラーは保護者の方のご相談もお受けいたします。お子様のこと以外でも、ご自身やご家族、周囲のことなど、何でもお気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします！



カウンセラーによる「心の授業」の様（H27.7.13）