

教育相談だより特別号

令和2年4月27日

国際情報高等学校

今年度の始まりは、いつもと違う始まりでした。
なんとなく落ち着かない日々ですが、ふと、外を
眺めると若葉が青々としています。

こんな時こそ、きれいな風景を眺めると心が穏やかになります。

今月の阿部先生来校日

11日(月)、18日(月)、25日(月)

午後1:00~5:00まで

日時は、変更する場合があります。



スクールカウンセラー 阿部先生に相談してみませんか。

学校生活や自分自身のことなど、悩むことは思春期なら誰でもが経験することだと思います。そんなとき、誰かに話を聴いてもらうことや相談にのってもらうことで、気持ちが軽くなったり、意欲がわいてきたりするものです。

国際情報高校には、スクールカウンセラーの阿部 心平先生においでいただいています
何か困ったとき、悩んでいるときなど相談してみるとよいと思います。



【利用方法】



- ・阿部先生に相談したいときは、クラス主任・担任もしくは養護教諭に話をしてみてください。
- ・阿部先生の来校日に合わせて、4限、5限、6限、放課後の枠に予約をしておきます。
- ・相談時刻が決まったら、クラス主任など通して連絡します。授業中に相談する場合、公欠となります。
- ・相談時刻になったら、直接、教育相談室に行ってください。

※保護者の方の相談にも応じます。気軽に御相談ください。

阿部先生より・・・

皆さんこんにちは。SCの阿部心平です。改めて「カウンセリング」について説明したいと思います。

まず、カウンセリングで一番大切なこととして、話した内容を先生や家族、他の生徒には絶対に伝えない、という原則があります。つまり、話した内容は「秘密」になるのです。

一方で、例えば「先生に知ってほしいことがあるけどなかなか自分から言えない・・・」、「言ったらどう思われるか心配・・・」といった場合、知ってほしいことをカウンセラーから先生にうまく伝えることも出来ます。伝え方、伝える中身を一緒に考えて（具体的に〇〇先生に、こういう言い方で、とセリフまで考えることもあります）納得したところで初めて先生に伝えます。この様な場合、結果として安心につながる事が非常に多いです。

また、カウンセリングの中に「強制」はありません。基本的に、話したいことは何でも話して良いし、話したくないことは無理に話す必要はありません。上手に話そうとしなくても大丈夫です。友人のことや、家族のことなど困っていることを自分のペースで話した後に、好きなアーティストの話、ゲーム、アニメの話などをしてもOKです。緊張してなかなか話せなくても構いません。ほとんどの人が緊張して訪れ、そしてほとんどの人が最初の緊張感を忘れて終えていきます。私の方でちゃんと心得た対応をするので安心してください。

最後に、カウンセリングは特別なものではありません。「人との関わりがストレス」とか「勉強が思うように進まない」といった『よくある悩み』に限らず、「自分の考えを整理したい」とか「趣味の話をしたい」、「心理学に興味があるのです」といった目的でも構いません。是非、色々な人に気軽に活用してほしいと思っています。

それでは皆さん、お待ちしております。

在校生の皆さんへ

- ・学校の臨時休業に伴い、自宅で過ごす時間が長くなっています。友人に会えなかったり、学習が思うように進まなかったりして、不安になることもあると思います。また、SNSで友だちと連絡を取り合う中で、自分の気持ちや考えが正しく伝わらず、トラブルになることもあります。そういった不安が発生したときは、いつでも学校に相談してください。

連絡先は

代表 025-777-5355

1年直通 777-5394 (国際文化科) 777-5397 (情報科学科)

2年直通 777-5393 (国際文化科) 777-5392 (情報科学科)

3年直通 777-5370 (国際文化科) 777-5373 (情報科学科) です。

- ・学校以外にも各種相談機関があります。

詳しくは、「新潟県いじめ対策ポータルサイト」を確認ください。

<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/foryou/consultation.html>



保護者の皆様へ

- ・保護者の皆様におかれましても、新型コロナウイルス感染症予防への対応でお疲れのことと思います。お子様の様子で気になる点がありましたら、決して一人で抱え込まず、上記連絡先へご相談ください。