

悩みや不安、抱え込まずに相談を

新しいスクールカウンセラー（SC）の佐藤健先生から自己紹介とメッセージが届きました。悩みや不安とまでいなくても、少しもやもやしていることや気になっていることなどがある場合は、「相談」というほどではなくてもお話をしてみてもはどうでしょうか。先日配付した相談申込み書にてお申し込みください。いろいろなことをお話するだけでも気持ちがゆっくりするということもあるかと思います。

様々な相談支援も県などの機関で行っています。学校でももちろん相談等の態勢は整えていますが、様々な立場の方の考えに触れることも価値があるかと思います。悩みや不安を抱え込まずに、誰かに話してみることも大切です。

文責：生徒指導主事（石田）

はじめまして。スクールカウンセラーの佐藤健（さとうけん）です。
どうぞよろしくおねがいします。



☆自己紹介

秋田市中で生まれ育ち、学生時代は京都で7年間暮らしました。趣味はサイクリングと植物を育てることです。絵を見たり、音楽を聴いたりすることも好きです。季節を感じる暮らしを楽しみながら、日々生活しています。

☆スクールカウンセラーってなにをする人？

みなさんの困りごとや悩みごとを一緒に考える人です。友達との関係や、勉強のこと、家族のこと、イライラを抑えるためにはどうしたらいいのか、など、その人にとっての悩みを共に考え、解決方法を一緒に探します。相談は児童のみならず、保護者の方もすることができます。どんな悩みごとでも相談できますので、お気軽におはなしてください。

☆カウンセリングでお手伝いすること

カウンセリングでは自分の思いを少しずつ言葉にすることで、悩みごとを整理したり、解決に向けた行動を探したりすることができます。緊張しやすい、なんだか疲れやすいといった相談には、簡単なリラクゼーションのやり方を一緒に試してみたりすることもあります。

☆たとえばこんなときにご利用ください

子ども

- 友達と仲良くする方法を知りたい
- イライラの対処法を知りたい
- やる気を起こすスイッチがほしい
- どうしても緊張しがちでつらい
- 学校や家で困り事がある

保護者

- 子どもに届くほめ方や叱り方を知りたい
- 子どもの性格や行動について助言がほしい
- 親子関係や家族関係に困っている
- 子どもの友人関係や先生との関係について相談したい

