

♪♪♪ スクールカウンセラーだよ！ ♪♪♪

# かけはし

札幌市立幌東中学校

2026. 4. 10

NO. 1

## よろしくお祈いします！ ～スクールカウンセラーです～

ご入学・ご進級おめでとうございます。

期待がいっぱい、そして不安もちょっぴりの新生活のスタートではないでしょうか？ 今年度から、幌東中学校のスクールカウンセラーとして勤務することになりました、滝川秀子です。スクールカウンセラーは、生徒の皆さんや保護者の皆さんの様々な相談をお受けしています。学校生活のこと、友達のこと、進路のこと、家庭のこと等、どんなことでもお話をうかがいます。どうぞ気軽に「心の教室」を訪ねて来て下さいね。皆さんの学校生活を応援しています！！



### カウンセリングって、なに？

「カウンセリング」というと、何か特別な事をするイメージがあるかもしれませんが、でも、そんなことはないのですよ。身近な言葉で言い換えると「相談」です。ただ、一般的な相談と違うのは、

- ・ 結論を急がないこと
- ・ 相談室で話した内容は、基本的には秘密であること（場合によっては、本人の了解を得て先生や家族にも協力してもらうことがあります）
- ・ カウンセラーの方から「それはダメ」とか「こうしなさい」という指示はしないこと 等です。

相談に来た皆さんが自分で解決方法を見つけていくために、カウンセラーは話を聞いてお手伝いをします。悩みがある人や、誰かに話を聞いてもらいたいと思う人は、気軽に「心の教室」に足を運んでみてください。ゆっくり話をしていると、話し終えた頃には少し気が晴れているかもしれませんよ。

### 「心の教室」の使い方、相談の申し込みは？

- ・ カウンセラーの勤務日に、直接「心の教室」に来てください。その時、相談中であれば、予約時間を決めて後で改めて来室していただきます（「心の教室」にいないときは、職員室などにいます）。
- ・ 担任の先生・そのほかの先生を通して相談を申し込むこともできます。時間を調整して、あなたの予約時間をお知らせします。
- ・ 特に相談はなくても、息抜きをしたい時や、ちょっとおしゃべりをしたい時に寄ってみるというのも大歓迎です。昼休みや放課後に相談予約が入っていない時間は、自由に来室ができます（予約が入っている場合は、そちらが優先になります）。

### カウンセラーはいつ・どこにいるの？

- ・ 勤務日は、**毎週火曜日**です。相談時間は **9:50～16:20** です。  
（お休みのこともありますので、「心の教室」前の掲示等で確認して下さい）
- ・ 相談は、「心の教室」で行います。

（スクールカウンセラー 滝川 秀子）

## 保護者の皆様へ

お子さんのご入学・ご進級おめでとうございます。幌東中学校のスクールカウンセラーとして、4月から勤務することになりました、滝川秀子（臨床心理士・公認心理士）です。

スクールカウンセラーは、**保護者の皆さんの相談もお受けします**。親子関係のこと、心や体の発達のこと、学校での人間関係のことなど、「こんなこと相談していいのかあ」などと迷わずに、気軽にお声をかけてください。子ども達が「自分らしく成長していく」ためのお手伝いができたらと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。保護者の皆様のご相談をお待ちしています。

\*勤務日は、**毎週火曜日**です。相談時間は 9：50～16：20 です。

\*相談は、**1階の「心の教室」**で行います。

\*相談希望の方は、担任の先生や加藤先生などに事前にお電話等でお申し込みください。火曜日でしたら、直接カウンセラーにお電話をいただき予約をすることもできます（相談中は電話に出られないこともありますのでご了承ください）。

## 思春期の揺れる心

思春期。それは、大人になるために誰もが通らなければならない大変な、そしてとても大切な人生のステップです。

小学校高学年から中学生にかけて、子どもたちの心にも身体にも大きな変化が訪れます。この時期は、戸惑いや不安、不満、怒り、イライラ感などがつきまとい、子ども達自身もどうコントロールしていいのかわからないくらいです。抱えきれないそんなつらさは、反抗的な言葉や投げやりな態度、規則違反などの問題行動の形で大人にぶつけられることが多く、学校や家庭ではその対応に苦勞することになるかもしれません。

では、どうすればそんな揺れる心を支えることができるのでしょうか？

まず、『どんな話でも最後まで聞く』ということです。「ムカついた」とか「もう何もしたくない」というようなネガティブな感情は、聞いている方もつらいものです。だからついつい「そんなことで腹を立ててどうするの!？」と、話をさえぎって叱咤激励の一つもしたくなります。でも、どんな場合でも『感情は否定しない』ことが大切です。話をゆっくり聞いてもらい、つらい感情を受け止めてもらった子どもは、心の中がすっきりして、またがんばろうという前向きなエネルギーが湧いてきます。そんなくり返しの中で、安心感や自信も芽生えてきて、揺れていた心も少しずつ落ち着いていくようです。

『話を聞いてもらう』ことは、薬屋さんでは買えない精神安定剤かもしれません。

