

＊スクールカウンセラーだより

札幌市立真駒内中学校
スクールカウンセラー
前野 雄介
令和4年4月

みなさん、こんにちは。新入生のみなさんは、はじめまして！ご入学おめでとうございます！今年度も引き続き、真駒内中学校のスクールカウンセラーを努めます、前野です。真駒内中学校のスクールカウンセラーも、もう5年目になりますが、また1年よろしく願いいたします。今回は、スクールカウンセラーとカウンセリングルームについて、ご紹介したいと思います。

○自己紹介

名前は、「前野 雄介(まえの ゆうすけ)」と言います。真駒内中学校のほかに、真駒内桜山小学校のスクールカウンセラーをしています。

その他、札幌大学で学生相談室の相談員と、非常勤講師として“こころの健康”に関する授業を教える仕事をしています。「臨床心理士」「公認心理師」「精神保健福祉士」「社会福祉士」という資格をもっており、以前は“ソーシャルワーカー”という仕事をしていたこともあります。

趣味は「ブラジリアン柔術」というスポーツです。マイナーな競技ではありますが、木村拓哉さんや岡田准一さん、中村アンさん、川口春奈さんなどの芸能人も行っているということで、話題になりました。写真のように道着を着て、寝技を中心に行うスポーツです。北海道大会だけでなく、全国大会や世界大会などもあり、世界中で楽しまれている競技です。もし気になる方は、ブラジリアン柔術の魅力をたっぷりとお教えしますよ！(笑)



○「カウンセリングルーム」とは？

皆さんは今、「思春期」という時期を過ごしています。思春期には、身体の変化に加えて、心も大人になるための変化が起こります。思春期の心の変化はととても大きく、その変化に追いつかないことも多いです。そのため、「もやもや」したり、「イライラ」したりすることがよくあります。

自分の気持ちなのに、自分でよくわからなくなる時や、気持ちの整理がうまくできなくなる時もあります。カウンセリングルームは、そんなみなさんの「もやもや」や「イライラ」を一緒に整理していく場所です。

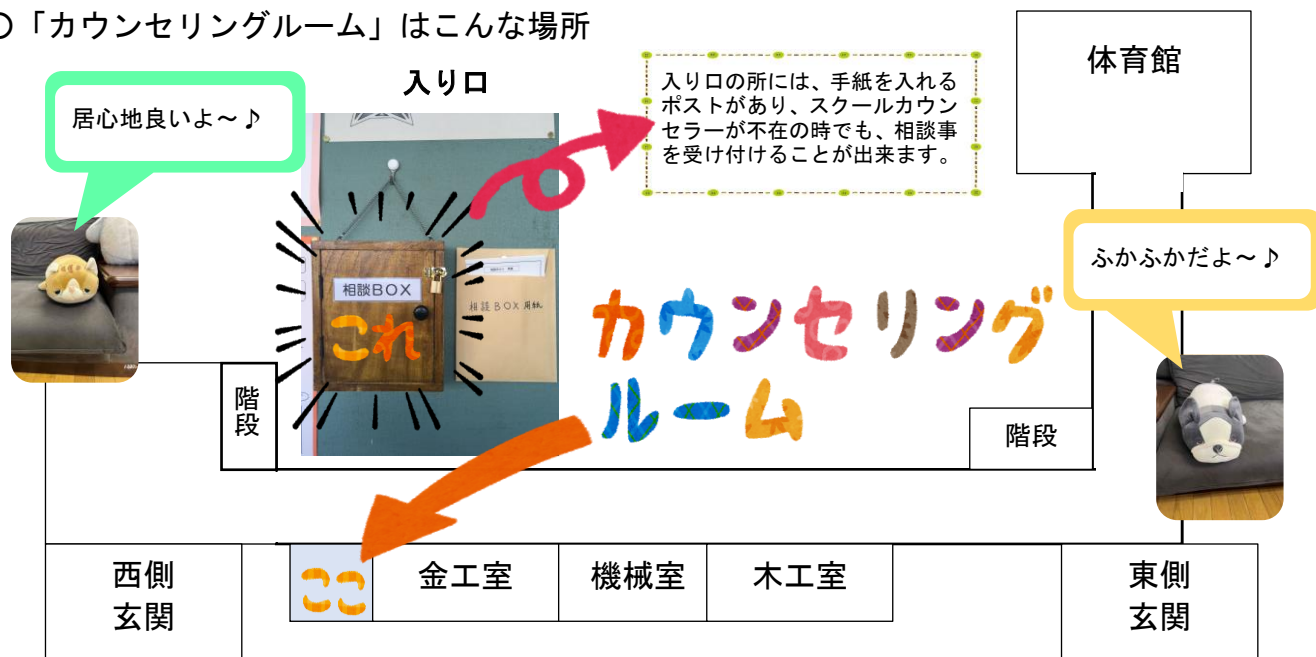
○カウンセリングルームは、気持ちを「楽にするための場所」です。

- ・スクールカウンセラーは、みなさんの聴いてほしいと思う“**気持ちを聴くこと**”が出来ます。
- ・スクールカウンセラーは、自分一人で解決することが難しいことを“**一緒に考えること**”ができます。
- ・スクールカウンセラーは、“**人に知られたくない悩みや秘密を守る**”ことが出来ます。

おしゃべりをする意外にスッキリできるものです。気分転換や気持ちを切り替えたりすることにもカウンセリングルームを利用することが出来ます。昨年度は、延べ**193件**のお話をお聞きしました。

みなさん、ぜひ気軽に来てみてください！もちろん、友達と一緒にでも大丈夫です！

○「カウンセリングルーム」はこんな場所



ソファやクッションがあり、くつろいでお話できます。アロマもありますよ！



室内の様子

待ってるよ〜♪



相談中は外からは見えないようになっています。

掲示板には、これまで発行した「スクールカウンセラーだより」や皆さんから寄せられた質問の答えが貼ってあり、カラー版をもって帰ることも出来ます。

○カウンセリングルーム利用のルール

- ・ドアに「入っても大丈夫です」の札がかかっている時や、ドアが開いている時は入ることが出来ます。
- ・ゆっくりお話がしたい時は、あらかじめ予約を取ると良いと思います。予約を取る方法は次の2つです。
 - ①スクールカウンセラーに直接伝えて、予約を取る。
 - ②先生にスクールカウンセラーと話したいことを伝えて、予約を取る。
- ・ドアが閉まっている時は、お話し中ですので、のぞいたり、近くで騒いだりしないようにお願いします。

○保護者の皆様へ

- ・スクールカウンセラーは、保護者の方々のご相談もお受けしています。
- ・ご相談は予約制となっておりますので、担任の先生、もしくは教頭先生に、「スクールカウンセラーと話したい」とお伝えください。日時を調整いたします。



4月・5月の来校日

4月15日(金)・22日(金)

5月6日(金)・13日(金) AMのみ・27日(金)

今年の目標は、ルービックキューブを全面そろえること！



SCの都合で来校日が変更になる場合があります。