

カウンセリングのご案内

札幌市立新琴似緑小学校
スクールカウンセラー
令和6年4月25日 発行

桜前線が札幌にも到達、いよいよ春も本番ですね。もうすぐゴールデンウィーク、新しい環境にも少しずつ慣れ、本来の調子が出てきた頃でしょうか。スクールカウンセラーの坂田と申します。今年度は相談活動をより充実させていこうと、文書にてカウンセリングのお誘いをさせていただくことにいたしました。

☆ 自己紹介

名前 坂田 香織（さかた かおり）

仕事 スクールカウンセラー歴は20年を越えました。だからこそ初心を忘れることなく精進しなければと気を引き締めております。本校のほかにも新琴似北中学校、新琴似西小学校などにも勤務しています。まずは「話してよかった」と思っていただけのようなカウンセリングを目指しています。

☆ カウンセリング!?

カウンセリングなんて…と大げさにとらえてしまう方は多いですが、実際のところは「言いたいことを言う時間」や「なんとなくほっこりする時間」だったりもします。カウンセリングの効果は人それぞれですが、よく耳にするのはこのような感想です。

① スッキリした — 日頃家族や仕事優先で、自分の事は後回しということが多い現代の私たち。でもカウンセリングの時間だけは違います。自分の話だけを否定されることなく聴いてもらえて分かってもらえる、自分中心の時間を体験できます。日常生活ではなかなか味わえない特別な時間となるはずです。

② 考えが整理できた — 人に話すと、自分が本当はどうしたいのか、頭の中を整理できることがあります。迷っているとき、自分の中に眠っている答えを見付けられるかもしれません。

③ 道すじが見えた — 具体的に困っていることがあり、あたふたしてしまっているとき、カウンセラーと一緒に考え、まずどうするのか、優先順位を決めるお手伝いをします。初めの一手が決まると、問題に対処する勇気が出てきて、何とかなると思えることも多いです。

小学校では保護者の方との面談が多いですが、お子さまとの面談も行います。まずは状況をお知らせください。

ちょっとしたことでもかまいません。お子さまのこと、ご自身のこと、何でも聴かせてくださいね。ご利用をお待ちしております。

☆ 当面の相談予定日です

今年度よりスクールカウンセラーの勤務日が増えました。基本的に毎週勤務いたします。

ご予約の際は、各担任の先生、教頭先生、コーディネーターの谷口先生、折内先生のいずれかに、希望の日時をお知らせください。

上記の日程以外でも対応できる場合もありますので、お気軽にお問合せください。

どうぞよろしくお願いいたします。