

スクールカウンセラーだより

2022年5月

公認心理師/臨床心理士 和田邦美

みなさん、こんにちは。徳島北高等学校スクールカウンセラーの和田邦美です。
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。
新年度がスタートする4月・5月は、環境の変化が大きく、疲れが出るころでもあります。
適度に休息しながら、少しずつ新しい学年に慣れていきましょう。
今回のスクールカウンセラーだよりでは、カウンセラーの活動について紹介をします。

自己紹介

- 名前：和田 邦美（わだ くにみ）
- 趣味：ドライブ、運転中の音楽視聴。晴れの日、とても気分が良いです。
- 来校日：基本月2回の月曜日、来校しています。
(来校日・相談時間・予約の取り方は、保健だよりで紹介されています)

スクールカウンセラーってどんなことをするひと？

- 自分のこと・友達関係・先輩後輩との人間関係・学業や進路のこと・家族のこと…
今感じている不安や心配ごとについて、スクールカウンセラーは、あなたと気持ちを共有しながら、一緒に考えていきます。
- もちろん、そういった悩みがなくても、「疲れているからひと息つきたい」「誰かとお話したい」「心理学に興味がある」などの思いをもち、カウンセリング室（相談室）に来たくなったら、担任の先生や保健の先生を通して、来室予約をとってください。
- スクールカウンセラーはあなたの力になりたいと思っている大人の一人です。悩みを一人で抱え込まないで、安心して来室してくださいね。
- 学校では、ストレス対処法などの教育プログラム（授業）を実施することもあります。

どんな資格をもっているの？

- 公認心理師・臨床心理士の資格を有しています。カウンセラーは「こころの専門家」と言われており、相談に来られた方のこころのケアにあたります。学生時代には、相手の話をしっかり受けとめることができるよう、訓練を受けます。

※※※ 保護者のみなさまへ ※※※

徳島北高校スクールカウンセラー歴2年目となりますが、今年度もよろしくお願いいたします。お子さまの身体・気持ち・行動がいつも通りでなくなり、不安や悩みを感じているようであれば、気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。

相談をご希望の際には、担任の先生や教育相談の先生を通してお申し込みください。

.....相談申し込み表 きりとり線.....

学年・組	名前

