

# スクールカウンセラーだより

2023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。徳島県立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)
- 勤務地 : 徳島県・兵庫県
- 来校日 : 基本月2回の月曜日、来校します。

## 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 ※※※

本校スクールカウンセラー歴3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。

.....相談申し込み票 きりとり線.....

| 学年・組 | 名前 |
|------|----|
|      |    |