

教育相談だより ~1792人1792色~ Vo.2

カウンセリングって何だろう？



新学期が始まり、2ヶ月が経ちました。新しい学年・学級での学校生活には慣れましたか？最近では、前期中間考査も終わり、ほっと一息ついている生徒さんも多いかもしれません。

4月の教育相談だよりでは、スクールカウンセラーの紹介をしましたが、そもそも、スクールカウンセラーや学外の相談機関・医療機関で“カウンセリングを受ける”とはどのようなことか、よく知らない人も多いと思います。今回は、“カウンセリングってこんな感じ”というイメージを持てるよう、お伝えしていきたいと思います。

* * * * *

カウンセリングとは・・・

「悩みや問題解決のために相談を希望する人が、主体的に悩みを解決したり、対処したりすることができるよう、専門的な訓練を受けたカウンセラーと相談者が対話を重ねていく過程」です。

★ では、なぜ悩みが解決する・対処できるようになるのでしょうか？ ★

カウンセリングの過程で、相談者がカウンセラーに話をし、じっくりと耳を傾けてもらうことで・・・

- ① 気持ちがすっきりする
- ② 考えを整理できる ようになるためです。

そして、①・②によって・・・

- ③ 新たな視点や対応方法を見つける ことができるようになっていきます。



★ カウンセリングを受けるのに大切なこと・注意すること ★

「相談者が“主体的に”問題に向き合うこと」が大切です。

カウンセリングでは、カウンセラーに話を聴いてもらい、アドバイスをもらって楽になる、と考える人も多いと思います。一旦はそれでよいと思いますが、少しずつ、カウンセリングを進めるなかで出てきた新たな視点や対応方法を“自分のもの”にしていくこと、また、自から新たな視点や対応方法にたどり着けるようになっていくことが大切です。カウンセラーは、そのお手伝いをする人です。

いかがでしたか？カウンセリングについて、少し理解していただけたでしょうか。「はなす」は「話す」以外にも、「放す」「離す」と書くことができます。自分のなかにある問題を、一旦自分から「放す」「離す」ことを試してみ、カウンセラーと一緒に見つめ直してみませんか？

保護者の方からのご相談も受け付けております。
(9:00~17:00)

*中学校 : 苗田・松村
*高等学校: 白崎・森下・織田

にご連絡下さい。

☎ 0776-29-2640(中学校)
0776-29-7880(高校)

スクールカウンセラー在室状況

★ 織田SC
月~金 8:30~17:30 土 8:30~13:30
★ 和多田SC
火・水・木 12:30~18:00
※武内SCは、しばらくの間お休みとさせていただきます。