

スクールカウンセラーだより

NO.1

荒川玲奈(文責)

皆さんこんにちは。今年度も本校でスクールカウンセラーとしてお世話になります、臨床心理士および公認心理師の、荒川玲奈（あらかわれな）です。どうぞ宜しくお願いします。

- ◆出身：北海道。大学時代は東京で過ごし、その後札幌に戻り、15年ほど前に秋田に来ました。
- ◆好きなこと：料理。読書。滝の鑑賞。ガンダムのプラモ作り。漫画やゲーム、アニメの話を書くことも大好きなので、皆さんから色々と教えてもらうのを楽しみにしています！
- ◆好きな食べ物：何よりも納豆。
- ◆好きな動物：馬とトラとシャチ。
- ◆中学生男子&小学生男子&小学生女子の3人の子どものお母さんとしても日々奮闘中です。



【スクールカウンセラーって何するひと??】

- ◆ さまざまな悩みや気持ち、心配事の相談にのります。
友人関係や部活でのこと、進路のこと、家族とうまくいかない悩み、自分のこと…、その他こんなこと誰に相談しようと思うようなこと、どんなお話もお聞きします。
- ◆ ぐちも聞きます。
何だか疲れる…。やる気が出ない。こんなに頑張ってるのに…。どんな些細な気持ちや愚痴でも皆さんの大事な気持ちです。うまく話せなくても大丈夫！安心して下さい。
- ◆ 好きなことを教えてもらいます。皆さんの強みをみつけます。
好きなもの、好きなことの話をしてもらうことで、その人らしさが伝わります。その人らしさの中に、必ずその人の強みがあります。
- ◆ その他、ちょこっと話をしてみたい人、友達どうし、グループでの相談も歓迎します。

小・中学生の時期は、自分でも自分のことがよくわからなくてイライラしたり、自分の中の矛盾した気持ちに振り回されたり、何をしたいのか、何を考えているのか、うまく言葉にできずに悩ましい時期でもあります。スクールカウンセラーは、言葉にならないサインも大事にしながら、自分なりの道を歩くお手伝いをします。どうぞ気軽にご利用くださいね。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、生徒だけでなく、保護者の皆さまからの相談もお受けします。

中学生の時期は、心身が急激に発達し、言葉にならない形のサインも多く、家族も戸惑うことが多々あると思います。私自身、子育て真っ最中の身ですので、我が子にどう対応したら…?どう理解したら…?など、保護者の方からのお悩みも大歓迎です。どうぞ気軽に相談にいらして下さい。