

カウンセリングの利用方法

スクールカウンセラー自己紹介

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。私は美鈴が丘高校でスクールカウンセラーをしている、渡部 智行（わたなべともゆき）と申します。普段は、安佐北区にある広島文教大学で心理学を大学生に教えていますが、週に1~2回、高校に来て皆さんの学校生活のサポートをしています。

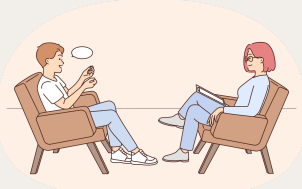
スクールカウンセラー（通称SC）とは？

「スクールカウンセラー」という立場で学校に来ている人は、私に限らずほとんどが、大学や大学院で「心理学」を学び、「公認心理師」や「臨床心理士」といった資格を持っています。学校の先生のように勉強を教えることはできませんが、精神的・心理的な問題のメカニズムや、それに苦しむ人へのアプローチや支援方法を把握しているのがスクールカウンセラーです。そう言われると相談のハードルが高いように思うかもしれませんが、実際は、どんなことでも自分を知り問題を解決する手がかりとなります。「まずは話してみよう」という程度でも良いので、どんなことでも気軽に相談してください！

「心理」の道を選んだきっかけ

美鈴が丘高校の皆さんも、高校を出てからの進路を考えるように様々な場面で言われているのではないのでしょうか。ただ、まだ進むべき道が見えていない人もたくさんいると思います。私も高校生の時はそうでした。

理科が苦手という目先の理由で文系を選択しただけで、将来のことは漠然としたままだった高校2年生の頃、ある友人との関係に悩み、ストレスや緊張を感じていた時期がありました。とあるクリニックを受診すると、何か薬が出てくるのかと思いきや、その先生は1時間ほどじっと話を聴いてくれるだけでした。しかし、色々先生に話す中で、不思議と気持ちの整理がついてスッキリし、不安が消えていくのが分かりました。誰かに話を聴いてもらうことは、時にはどんな良薬にも勝ることを知った瞬間でした。また、「こころ」というものは簡単には分からない不思議なものだということも感じ、その世界にも興味を持ちました。そのような経験もあり、私は大学で心理学を学び、カウンセラーという仕事を選んでみようと思いました。皆さんも高校生のうちに様々な経験をすると思います。どんな経験も自分を形づくり、将来に繋がっていくはずです。高校生活を一日一日、大切に過ごしてください！



カウンセリングの利用方法

- ① 担任の先生、保健室・相談室の先生などを経由しての申し込み（カウンセラーと相談したいことを伝えてください）
- ② SC在校日に直接声をかけて予約（先約がなければ相談することもできます）（SC在校日は下記カレンダーもしくは毎月の行事予定をご参照ください）
- ③ 下記二次元バーコードからオンライン申し込み（内容はSCのみ確認します）

SC相談申込フォーム



	4月							5月						
● SC 在校日	SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
詳しい在校時間は				1	2	3	4					1	2	
行事予定に記載	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
相談場所	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
第二相談室	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
(B1F、保健室の隣)	26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
								31						

困っていること、悩んでいること、誰かに話したいことなど、どんなことでも相談したいと思えば気軽に予約してください。また、話をすることだけがカウンセリングではなく、描いたり作ったりといった表現で心が軽くなることもありますので、「うまく話せないかも…」という心配は不要です。

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方も対象に無料で相談を受け付けております。お子様のことについて、「最近どうしたのかな」「こんな様子が心配」など、相談したいことがございましたら、どんなことからでも気軽にご相談ください。もちろん、お子様のことだけでなく、ご自身に関する悩みでも構いません。

ご予約は、SC在校日であれば、（相談中で対応できない場合もありますが）直接相談室にお電話いただいでのご予約も承っております（082-927-2294）。在校日以外は、学校代表電話（082-927-2249）にかけていただき、担任の先生や保健室の先生経由で予約を取っていただくことも可能です。また、上記バーコードや下記メールアドレスからご予約・お問い合わせいただいても構いません。

◆ カウンセラー紹介

渡部 智行（わたなべともゆき）

公認心理師/臨床心理士 広島文教大学人間科学部心理学科講師

☎ 082-927-2294（在校日・相談室直通） 📧 watanabet@h-bunkyo.ac.jp