

スクールカウンセラー便り（No. 1）

２０２６年度　4月　　輿石賢二

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの輿石賢二（こしいしけんじ）と申します。新入生のみなさんは初めての高校生活、在校生は新学期が始まりました。

新学期、新クラスで不安と期待が入り混じっているのではないでしょうか。期待と同時に、自分はどうなっていくんだろうと不安もあるかもしれません。

その不安の一つとして、これからのことを考えても、わからない、または自分がどうしたいかも浮かんでこない。そう感じて不安になるかもしれません。他のクラスメイトは明確に目標を持っている友人もいて、焦りを覚えるかもしれませんが、そんなに焦る必要はありません。

まずは自分の感覚(フィーリング)を感じるようにしましょう。例えば、この１ヵ月、または２週間は恥ずかしくても挨拶を積極的にしてみようといったことを「自分で」決めて意識的にやってみることです。

恥ずかしい、難しい、自分がやってみた感触はどうか、相手の反応はどうか、そういったことをやってみて自分がどう感じたのかを振り返ってください。そこに「あなた」の感覚や思いの元となるものが含まれています。できることなら苦手なことや嫌なことも２、３回で構いません、トライしてみて感じたことを言語にしてみてください。そこに自分を知るヒントがたくさん隠れています。

大きな目標でなくとも、その感覚は色々な物事を判断する際の材料になります。そのため、その感覚を判断の材料として考えていくと、ぼんやりと方向性が決まったりします。

大きな目標がないことは全くダメでも悪いことでもありません。

ただ自分が自分の方向を決めなければいけない時、決められるように自分の感覚や思いと向き合えておけると良いですよね。

ものは試しですし、みんな緊張したり、不安だったりするので、色々試すには一番、やりやすい時期ですから、良ければ何らかのやることや、することを決めて、そこからどう感じるのかを確かめてみると役に立つことがありますので、やってみようと思われましたら、お試しください。

相談室ではどんなお話でも聞きます。原則秘密にしますので、お気軽にご相談ください。

相談は原則予約が必要ですが、当日でも空きがあれば面談できます。どんな話でも聞きます。

保護者様におきましても相談を受け付けておりますが、こちらも原則予約が必要になります。
予約をお取りください。

カウンセリングの利用について

名東高校には、3名のカウンセラーが週に3日（火・水・金）来校しています。

＊火曜日10：00～17：00　　嵯峨明美
＊水曜日10：00～17：00　　西尾麻美
＊金曜日10：00～17：00　　輿石賢二

カウンセリングの申し込みには、以下の3つの方法があります。どの方法でも構いません。

① 申込用紙（下部）に記入し、カウンセリングルーム前のポストに入れる
② メールを送る（**予約専用**アドレス：sodan.meito-h@nagoya-c.ed.jp）※返信に数日要します
　⑴希望の日にち・曜日・時間帯（可能であれば第４希望まで）
　⑵希望の先生〔嵯峨先生（火曜日）、西尾先生（水曜日）、輿石先生（金曜日）、誰でもよい〕
　⑶カウンセリングを受ける人
③ 関係の先生（加藤勇、小山、森田）や担任の先生に伝える

面談可能日

4月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

5月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

今年度から女性である嵯峨SCが火曜日、西尾SCが水曜日、金曜が男性、輿石SCとなります。