



カウンセリング通信 第1号

R4. 4. 11発行
キャンパスカウンセラー
中上 恵利子

新入生・在校生の皆様、こんにちは。氷上高校で月1、2回実施している、「カウンセリング」(中学校のスクールカウンセリングと同じです)についてのご案内です。

高校生になると自分なりの価値観を作っていく中で、さまざまな悩みや困りごとを抱えることも多いと思われます。また、理由はわからないけれど、なんだか気分が晴れないということもあるかもしれません。一人で色々と考えるとかえって思い詰めて、不安や孤独が高まることもあり得ます。身近な人にはさまざまな事情があって相談しにくいこともたくさんあります。「カウンセリング」は、みなさんが安心して生活を送ることができるように、抱えている葛藤や悩みをどうしたら良いかを一緒に考えて行く場所です。

相談内容

- ・学校について ・進路や学習 ・友人関係 ・恋愛、異性関係 ・不安 ・イライラ ・緊張
- ・いじめ ・家族について ・生活習慣 ・良くないと思うクセ …など

どんなことでもかまいません。「こんなことを話してもいいのかな」と思うことであっても、まずは気軽に予約を入れてください。

予約の仕方

カウンセラーは相談日のみの出勤のため、希望がある人は担任や保健室の先生など、どなたか伝えやすい先生を通じて予約をしてください。相談日、開室時間については、氷上高校ホームページ「カウンセリングのご案内」にて確認をしてください。

なお、カウンセリングで話した内容については守秘義務があるため、危険があると判断される場合を除いて、誰かに内容を伝えることはありません。カウンセラーとして他の人に知ってもらった方がよいと思う場合は、できる限りご本人に許可をもらってから情報共有をするよう気を付けています。

初対面の人に話しをするのは勇気がいることだと思います。始めから困り事を話すことには、ためらいがあって当然ですから、まずはどんな人が知りたいということでも大丈夫です。少しでも「話してみたい」という気持ちがあれば、ぜひ利用してみてください。

保護者の皆様へ

「カウンセリング」では保護者の皆様のご相談も受け付けております。お子様のことで何か気がかりなことがある、学校のことで身近な教諭には相談しにくいことがあるなど、どんなことでも構いませんので、生徒の皆様と同様にお気軽にご利用ください。

カウンセラーの紹介



名前：中上 恵利子 (なかがみ えりこ)

丹波市内の病院で勤務しています。氷上高校での「カウンセリング」は今年で12年目になります。まずはじっくりと話して、悩みの背景にどんな思いがあるかを探し、どうしたら良いか一緒に考えましょう。どうぞ気兼ねなくお越しください。