

# スクール カウンセラー だより

皆さんこんにちは。  
旭川中学校担当  
スクールカウンセラー  
鈴木智恵子です。  
よろしくお願ひ  
いたします。

スクールカウンセラー  
って何をするひと？

【自己紹介】

国家資格として、公認心理師他、  
医療系の国家資格を複数持っています。  
イラストやマンガをかくことが好き  
です。  
他の人が描いた絵やイラストを見  
るのも大好きです。  
箱庭づくりも好きです。  
(コレに似ている!…  
と言われたことがあります)→



■さまざまな悩みや気持ち、  
心配事の相談にのります。

■友人関係や部活のこと、身近な人には かえって言いづらいようなこと、  
自分のこと…、などなど、その他どんなお話でも  
お聞きします。自分の気持ち（感情・心）を  
整理するお手伝いもします。



「何だかしんどいな…」「こんなに頑張っているのにな…」など、どんな  
気持ちや愚痴（グチ）でも、皆さん的大事な気持ちです。うまく話せな  
くても大丈夫！安心してきてください。

## ★4月の相談日は4月24日(木)です。

### 【今年度の相談日について】

水曜日を基本に、相談日を設定していきます。  
行事の日程との関係で、水曜日以外に相談日を  
設定することもあります。  
後日、年間予定をお知らせします。

じっくり話をきいてほしいときは「予約」  
をすると確実です。

【予約のしかた】学校の先生・保健室の

先生・教頭先生にもうしこむ などです。

他の人のよやくが入っていないときは  
自由に相談やお話をできます。

## 【保護者のみなさまへ】

初めてお会いする保護者・生徒の方もいらっしゃるかもしれませんね。昨年度より引き続き旭川市立旭川中学校を担当させていただきます。

スクールカウンセラーの鈴木智恵子です。

公認心理師・医療系の国家資格などを複数持っています。みなさん的心の相談口、またはお気持ちの吐き出しぐち——などのひとつとしてご利用していただければと思います。

さて、新学期が始まりました。生徒だけでなく、保護者の方ご自身も、忙しく過ぎているかと思います。嬉しい出来事であったとしても『新しい生活スタイル・新しい環境』など、「新しいこと」にはストレスが伴います。また、「新しいこと」に対して「不安」な気持ちが沸いてくるのも自然な反応です。多忙な時期を少し過ぎたころ、心身の疲労がどっと出ることがよくあります。

自分なりの息抜き方法をみつけて「心のガス欠状態」になるまえに、うまく充電していきましょう。

★生徒さんだけではなく、保護者の皆さまからの相談もお受けしております。

ご自身の気持ちの吐露～でもかまいませんので、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

### ■スクールカウンセラーの利用について

- 対象：本校の保護者の皆さま or 生徒の皆さま
- 費用：無料
- 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
- 時間：12：45～16：15位の間で1回あたり45分から60分程度です  
(じっくりお話を伺るために日時を予約していただくと助かります!)
- 予約申し込み・お問い合わせ先：岩浪教頭先生等： 0166-36-1007

※その他ご自身の 心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります

(※守秘義務があるので、話した内容は例外を除き、守られます。他の誰かに伝える必要がある場合は相談者の承諾を得ます。)

※その他ご自身の心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります)

## 今日のコラム

### 【おちつく呼吸】

口すぼめ呼吸を紹介します。緊張しすぎたり、パニックになりそうなときにも使えます。体のすみずみに酸素がいきわたりやすくなる呼吸法のひとつです。吐く息の長さが、吸う息より長くなるようにします。



例えば、吐く長さ8つ数えて（いち、に、さん、し・ご、ろく、しち、はち）、次に吸う長さ4つ数えるなどです。親子でやってみるのもよいでしょう。

文責：スクールカウンセラー 鈴木

