

スクール カウンセラー だよ！

皆さんこんにちは。昨年度に引き続き
旭川市立旭川中学校担当

スクールカウンセラー

すずきちえこ
鈴木智恵子です。

よろしくお願いたします。

【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。箱庭づくりもし
ます。今年2月には、文科省緊急
派遣スクールカウンセラーとして能登
震災『災害時の心のケア』支援で現
地入りさせていただきました。

スクールカウンセラーって何をするひと？

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、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…、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！安心してきてください。

★4月の相談日は4月25日(木)です。

【5月の相談日（来校日カレンダー）】

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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。

他の人のよやくが入っていないときは

自由に相談やお話ができます。

【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。みなさんの心の相談口のひとつとしてご利用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、環境の変化に際し、忙しく過ぎているかと思います。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

1. 対象：本校の保護者の皆さまと生徒の皆さま
2. 費用：無料
3. 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
4. 時間：12：30～16：30 の間で1回あたり45分から60分程度です
(じっくりお話をお伺いするために日時を予約していただくと助かります)
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生（36-1007）

(※守秘義務がありますので、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どときにも使えます。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。