

相談室だより

鳥取県立境高等学校
保健部教育相談担当

新学期が始まりました。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。今年は長い休校期間を経ての新学期となります。未曾有の事態、みなさんいかがお過ごしでしたか。

突然の休校によって、日常が日常でなくなっていました。先の見通しがつかず、勉強面や部活動など不安を抱いたことと思います。非常事態であるがゆえ、弱音を吐いたり悩みを訴えたりし辛かったのではないかと心配しています。

今年も相談室には教員2名がおります。また、下記の日程でスクールカウンセラーも来校する予定です。何か相談があるときはもちろんですが、誰かと話したい時や、静かに過ごしたい時など、気軽に来室してください。

★今年度の相談室

今年度から、教育相談は門脇幸子（かどわき ゆきこ）が担当します。教科は国語です。よろしくお願いします。

特別支援教育担当は、昨年度から引き続き鈴木博志（すずき ひろし）先生です。教科は芸術（音楽）です。

★スクール・カウンセラーの来校予定について

○スクール・カウンセラーは、悩みの相談だけでなく、「自分に合った勉強方法」や「試合で緊張をやわらげる方法」なども教えてくれます。気軽に話しに来てください。

○生徒も保護者の方も利用できます。

○あらかじめ予約をしていただくと確実です。

○予約は、相談室担当にお電話いただくか、担任などにお知らせください。

教育相談担当（門脇）

電話 0859-44-0441

FAX 0859-44-0443

👉 ウラ面はスクール・カウンセラーからのお知らせです

日にち	曜	時間	備考
4月13日	月	10:45~16:45	
5月1日	金	11:45~16:45	
5月7日	木	13:45~16:45	
5月15日	金	10:45~16:45	
5月27日	水	10:45~16:45	
6月5日	金	10:45~16:45	
6月10日	水	10:45~16:45	
6月22日	月	10:45~16:45	
7月3日	金	10:45~16:45	1学期期末考査最終日
7月8日	水	10:45~16:45	
7月15日	水	10:45~16:45	
7月21日	火	10:45~16:45	保護者懇談



縁あって本年度も 境高校 の担当をさせていただきます。

荒川ゆかり です。

皆さんが充実した学校生活をおくれるように力になれるといいなと思っています。

どうぞ、よろしくお願いします。



プロフィール

生まれも育ちも 安来ですが、大学院修了後はあちこち引越しつつ

以前は、九州などに住んでいて、大学の教育相談室や病院、クリニックに『臨床心理士』として勤めました。
熊本県、広島県でもスクールカウンセラーをしていました。

現在は、鳥根県、鳥根県のスクールカウンセラーが中心ですが、スクールカウンセラー以外の仕事も増えてきて、大学や専門学校で臨床心理学を教えたり、働く人のメンタルヘルス活動などもしています。

東日本大震災から6年間。被災地派遣スクールカウンセラーとして、年に数回、津波被害があった大漁港、宮城県気仙沼市に通っていました。平成28年の熊本・大分地震でも、熊本市の学校支援に派遣スクールカウンセラーとして学期に1度1週間ずつ赴きました。鳥根県臨床心理士会では災害支援コーディネーターを受け持っていて、県の災害支援体制づくりなどに関わっています。

隠岐に通うようになって4年目になりました。



* 好きなこと(趣味) *

放浪 歌を歌うこと 絵を描くこと

* この頃のこと *

ZOOM の使い方を覚えて、勉強会を主催したり、県外の人とおしゃべりしたりしています。

オーディション番組を見て以来、韓国アイドルにちょっとだけ詳しくなりました。JYP ってすごいね。

スクールカウンセラーとは

一人では解決できない色々な「こころの問題」を相談できるよう平成7年から始めました。

現在、鳥根県では、ほとんどの中学校、高校、小学校に配置され、学校によって週1回～学期に1回くらい来校し、主に 生徒・保護者・教職員の相談や、臨床心理学を活かした活動を行っています。

困ったり悩んだりしている人の相談はもちろんですが、特に悩みがあるわけでない人対象の心の健康や成長に関わる活動も増えてきました。



災害や事件事故に関わる緊急支援のスクールカウンセラー活動も行われています。

スクールカウンセラーになれるのは、臨床心理士や公認心理師などの資格を持った人や、その人たちと同じような、こころの勉強や経験を積んできた人です。

私は臨床心理士と公認心理師の資格を持っています。

学校生活の中で、将来や進路のことに悩んだり、家族関係、人間関係が気になったりすることが、誰でもあるはず。そんなときに、いろいろな対処方法があると思いますが、『自分のことをしっかり考えること』、『それを信頼できる人と話してみる』は大事な対処方法の一つです。『自分にとって本当に大事なものは何か?』ということに、**気づく力**をつけることができます。「誰に話そうかな?」というとき、そういえばスクールカウンセラーっていたな～っと思い出してくれるといいですね。

うまく言葉にならなくてもいいのです。「今は悩みを人に言わないで乗り切りたいんだ…」という思いを語ってくれた人もいました。そんな気持ちを大切にしながら、一緒に考えていきたいです。みなさんの周りに迷っている人がいたら「行ってみたら?」って声をかけてあげてくださいね。

相談以外でも、リラックス法やコミュニケーションのトレーニングなどを指導したりもしたことがあります。臨床心理学を生かした『こころの健康活動』もしていきたいですね。

生徒・保護者・教職員からの相談を受けます。相談は予約制です。

申し込み先は担当の保健部の先生ですが、他の先生でも対応していただきます。

