

皆さん、はじめまして。スクールカウンセラーの加藤 有香（かとう ゆか）です。徳島中央高校での勤務は3年目になります。皆さんとお話しすることを楽しみにしています。よろしくお願ひします！今回は、スクールカウンセラーとは何をする人なのか、カウンセリングの利用の仕方についてお伝えします。

自己紹介



出身：徳島県

好きなこと：音楽を聴く、コンサートに行く、本を読む、猫の写真や動画を見ること

最近の楽しみ：アニメ「薬屋のひとりごと」を見ることを、楽しみにしています。

私はその時の気分で、様々なジャンルの音楽を聴いたり、アニメ、ドラマ、映画等を見ています。皆さんのハマっていることや、おすすめの音楽をぜひ教えてください。

今後のスクールカウンセラーだよりには、猫のイラストが頻繁に登場します(*^o^*)

スクールカウンセラーって何をする人？



みなさんがこまっていること、いやなこと、もやもやすることを聞いて、うまくいく方法を一緒に考えたり、話したりします。「いやなことがあるけど、どう言えばいいかわからない、少し話を聞いてほしい、好きなことを話して、気持ちを切りかえたい。」というときも気軽に話に来てください。みなさんが元気で、楽しく毎日を過ごせるようお手伝いをしたいと思っています。また、スクールカウンセラーだよりでは、心の健康やストレスケアについて書いています。今年度も定期的に発行する予定です。良かったら、読んでみてくださいね(^_^)

新年度は環境が変わり、心身に大きな負担がかかりやすい時期です。誰かに話すことで少し楽になることもあります。自分にとって話しやすい人にお話ししてみてくださいね。



〇4月の相談予定日・時間

日曜（午前10時～16時）

4月19日

月曜（午前10時～16時）

4月6、13、20、27日

木曜（午後13時30分～18時30分）

4月2、16、23日

*相談したい方、お話ししたい方は担任の先生、または養護の先生（小西先生〈通信制〉・十川先生〈昼間部〉・天本先生〈夜間部〉）、昼間部の山本和代先生に予約を入れてください。また、「今すぐ話したい」という時もあると思います。予約が入っていない時は、予約なしでもお話できるので、声をかけてくださいね(^_^)

*保護者の方の相談も受け付けています。お子さんに関すること（人間関係、学習、生活習慣など）、気になることは何でも、お気軽にご相談ください！ご希望の方は、学校までご連絡をお願いいたします。