

スクールカウンセラーだより 〈7月号〉

小牛田農林高等学校
令和5年7月

皆さんこんにちは。SCの坂本一真（さかもとかずま）です。梅雨もあと少しで終わり。夏の足音が少しずつ近づいてくるようです。各自、体温調節と水分補給を行って体調に気をつけてくださいね。さて、4月には簡単なご挨拶と、年間の来校日についておたよりをお届けしました。今回は、私の自己紹介とスクールカウンセラーの仕事や役割について説明をしようと思います。

【名前】坂本一真です。臨床心理士・公認心理師として働いています。

【出身】青森県八戸市です。海が近くて、魚がとても美味しいところです。せんべい汁も有名です。

【好きなこと】音楽が好きです。ピアノを弾きます。クラシックもロックも、最近は特にジャズが好き！

【仕事のポリシー】対等で安心できる関係性を大切にします。相談に来る人が持っている力を信じて、二人三脚でやっていくこと。

スクールカウンセラーは、生徒・保護者の皆様が抱える悩みや問題に寄り添い、心の傷つきへお手当てしたり、解決に向けて心理の専門家として一緒に悩み考えたりする仕事です。私にすべてを解決する力はありませんが、今できることや最善の選択をしていけるよう、全力で一緒に考え支えます。カウンセリングは、二人三脚で進んでいく場です。私がすべてを解決するわけでも、皆様にすべてを丸投げするわけでもありません。一緒に悩み考えて進んでいき、最終的に得られた解決や変化、心の落ち着きや安定の中には、相談にいらした方の努力や勇気が必ず含まれているものだと、私は思っています。だからこそ、私は皆様の持つ力を信じて、対等で二人三脚のような関係性を大切にしています。



また、カウンセリングでは自分の内側に目を向け、自己理解を深めていくという側面もあります。この作業は、少し勇気がいるものです。私は、カウンセリングの中で「無理に自己理解させる」ということはしません。心の準備が整ったタイミングで自分と向き合うからこそ、得られるものが多いからです。カウンセリングが新たな傷つき体験にならないよう、皆様のペースに合わせて一緒に進んでいきます。ご相談お待ちしております。

【7月～10月の来校日】※4月の予定表から、少し変更があります。

7月10日（月） 8月28日（月） 9月 4日（月）
9月11日（月） 10月16日（月） 10月23日（月）