

カウンセリングのお知らせ

2021年6月

スクールカウンセラー 別宮 幸徳 (べっく ゆきのり)

高崎工業高校のみなさん、こんにちは！ スクールカウンセラーの別宮幸徳と申します。高崎工業高校では、生徒のみなさんのためにスクールカウンセラーによるカウンセリングを行なっています。カウンセリングは本校の生徒であれば誰でも利用することができます。何か困ったり、誰かに相談したいけれども、誰に話していいかわからないような場合には、カウンセリングを利用してみてはいかがでしょうか？



カウンセリングは何をする場か？

何か困ったり、どうしていいかわからないとき、頭の中で考えるだけでなく、自分の考えや気持ちを話すことで、考えが整理できたり、気持ちがはっきりしてきます。カウンセラーに向けて自分の思いを言葉にすることにとっても意味があるのです。カウンセリングで一番大切なのはあなた自身の気持ちです。

カウンセラーはあなたの気持ちを大切にします

カウンセラーは教員ではないので、指導したり、注意したり、指示したりしません。カウンセラーは、あなたの話を丁寧に聴かせていただいて、あなたとともに考えていきます。カウンセリングではどんなことを話しても構いません。こんなことを思ったり言ったりしてはいけないのではないかと、ということもありません。カウンセラーはどんな気持ちも否定しないのです。

話したことの秘密は守られます

カウンセリングで話したことの秘密は守られます。友だちや家族に言いにくいことでも安心して話せます。先生に伝えて欲しくないことがあるときには、そう言っていたいただければ秘密にできます。

スクールカウンセラーの来校日

1学期	6月15日(火)	6月22日(火)	7月6日(火)	7月20日(火)	
2学期	9月7日(火)	9月21日(火)	9月28日(火)	10月19日(火)	10月26日(火)
	11月16日(火)	11月30日(火)	12月21日(火)		
3学期	1月18日(火)	2月15日(火)			

- ・カウンセリングの場所：教育相談室（保健室の隣）
- ・面接時間：50分