

# カウンセリングのお知らせ

2023年5月

スクールカウンセラー 別宮 幸徳

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（べっく ゆきのり）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ところ？

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。

## あなたの気持ちがいちばん大切です

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、そう言っていただければ秘密にできます。

## 面接予約の仕方

担任の先生、教育相談係の先生、保健の先生に希望を伝えていただければ予約ができます。他の人の予約が入っていなければ、直接相談室に来ていただいても構いません。

## スクールカウンセラーの来校日

1学期 5月2日(火) 5月16日(火) 6月6日(火) 6月20日(火) 7月4日(火) 7月18日(火)  
2学期 9月5日(火) 9月19日(火) 10月17日(火) 10月31日(火) 11月7日(火) 11月21日(火)  
12月12日(火) 12月19日(火)  
3学期 1月30日(火) 2月6日(火) 3月5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