

カウンセリングのお知らせ

2020 年 4 月

スクールカウンセラー：別宮 幸徳（べっく ゆきのり）

◆ カウンセリングで話をしてみませんか？

高崎工業高校では、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できます。何かに困っても誰に相談したら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

何かに困っていたり、どうしたらいいかわからないときに、その気持ちを話してみることをお勧めします。カウンセラーは丁寧にあなたの話を聞かせていただきながら、どうしたらよいか、あなたと一緒に考えていきます。

◆ カウンセリングでは何を話せばいいのか

どんなことでも構いません。友人関係、家族関係、勉強、バイト、進路、その他話したいと思ったことなら何でもよいのです。話したくないことは話さなくて結構です。

◆ カウンセリングは何がいいのか

頭の中で考えるだけでなく、自分の気持ちや考えを言葉にして話すことで、気持ちが整理できたり、考えがはっきりしてきたりします。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。カウンセリングを受けることを先生に知られたくない場合には直接相談室に来ていただいても構いません。

◆ カウンセラーはあなたの気持ち、考えを何よりも大事にします

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、あなたの気持ちを第一に考えます。

◎**カウンセリングに興味のある人は、担任の先生や教育相談係の先生に伝えてください。直接相談室に来ていただいても結構です。**

- ・ カウンセリングの場所：教育相談室
- ・ 面接日時：月 2 回程度金曜日 1 回 50 分