大阪偕星学園高等学校
生徒指導部　学校保健

スクールカウンセリング制度　相談・連絡用ポストについて

スクールカウンセリング制度について

1　臨床心理士　　山中 昭宏　先生

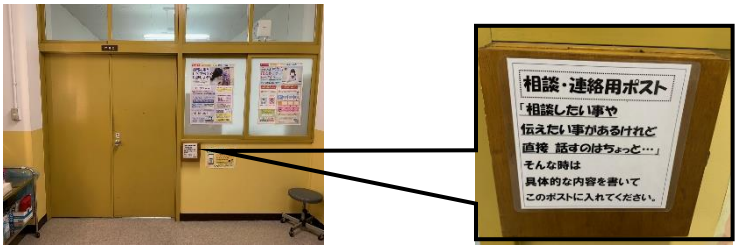
2　面接日と時間　　毎週水曜日（13：15～17：00）・・・ 行事により変更あり
①　13：15～　②14：15～　③15：15～　④16：15～

3　面談予約の方法　　担任か担当（片岡）に連絡を取り、面談の予約をする。（随時）
＊学校保健担当（片岡）　０６－６７１６－０００３

はじめまして。スクールカウンセラーの山中昭宏（やまなか　あきひろ）です。
みなさんは心理学に興味がありますか？
カウンセリングというとなんだかと特別なもので、自分にはあまり関係ないものと思うかもしれません。でも、私たちの生活に心理学はとても深く関係しています。
みなさんは寝ているときに夢を見ることがあるでしょう。
夢は自分の中のもう一人の自分からのメッセージと心理学では捉えています。
実は私の相談者の中にも夢分析で命が助かった人もいました。
怖い夢、嫌な夢、しんどい夢、訳のわからない夢でさえ私たちに大切なメッセージを伝えてくれていることもあります。こうしたメッセージを一緒に解いていくのもカウンセラーの仕事の１つです。
また、友達や先輩後輩との関係、親や先生との関係がうまくいかず悩むようなこともありませんか？あるいは自分自身のことでどうしたらいいのか悩むことも。そんな時もゆっくり話を聞きながら、みなさんがどんな選択ができるのかを一緒に考えるのも私たちカウンセラーの仕事です。
もちろん心配しないで下さい。私たちには守秘義務がありますから、みなさんのプライバシーはちゃんと守られます。
その他、スポーツなどのメンタルトレーニングの相談も大丈夫です。
今年も４月からスクールカウンセリングを開始しています。よかったら一度、
気軽に相談に来てみて下さい。お待ちしています。

「相談・連絡用ポスト」　について

「相談したい事や伝えたい事があるけれど、直接話すのはちょっと…」
そんな時は、「相談・連絡用ポスト」というのが保健室のドア横に設置してあります。
みなさんが学校の内外で自らの人格を否定されるような経験をしたと感じた時、誰か他の人がそのような状況にあることを見たり聞いたりした時に、「いじめ」につながりかねない行為を受けた時、精神的・肉体的苦痛を受けた時、なるべく早く教員に知らせてください。直接話してくれてもかまいませんが、話し辛い場合は、具体的な内容を書いてポストに入れてください。



あなたがつらい時、近くにいます。

「いのちの電話」　関西いのちの電話　06-6309-1121（24 時間受付）

文部科学省

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

もうすぐ新年度を迎えます。受験等の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。

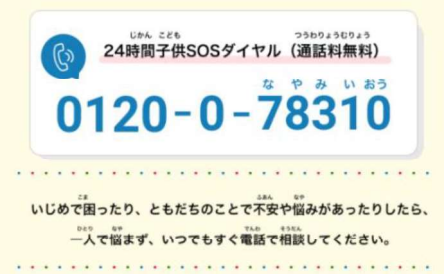
あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみてください。

相談窓口の紹介動画

https://youtu.be/CiZTk8vB26I

電話やメール、ネット等の相談窓口

（リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。）



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和４年３月

文部科学大臣　末松 信介