

## 「カウンセリング」って何だろう？



Googleで検索してみると、「カウンセリングとは、心理学の専門家であるカウンセラーが、相談者の悩みや困りごとを解決する対話を行うことです。」と書かれており、AIによる概要として、

**目的：**悩みを整理し、解決への糸口を見つけること

**方法：**傾聴やコミュニケーションを通じて、相談者が自分自身で解決策を見つけ出すようにサポートすること

**効果：**自己理解が深まり、問題対処能力を向上する

**対象：**精神的な疾患やストレス状態、生きづらさなど、さまざまな悩みを抱えている人とありました。

そして、カウンセリングとは、次のようなことが期待できます。気持ちが軽くなる、自分が陥っている状態について理解できる、人間関係がスムーズになる、新しい自分に出会える。カウンセリングを受けることで、悩みや不安を解消したり、再発防止したり、安心感を得たりすることができます。とも書かれていました。

実際には、これほど完璧に処理できるものではないですし、悩みが一気に解消されることばかりではないと思いますが、さすがGoogle先生！よくまとめてあるな、と感心しました。みなさんはどのように感じましたか？

## スクールカウンセリングの実際 (私個人の意見)



小学校では保護者の方の相談が多いです。

子育てやお子さんの発達に関する相談が多いですが、お母様自身の不安を吐き出していただくことで、新たな気持ちで我が子に向き合っていこうという気持ちになってもらえたら嬉しいと思いながら対応させてもらっています。

子育てはこれが正しいとか、これで完璧だというものがあるわけではないので、Googleの答えのように（一気に）解決をするのは正直言って難しいと思いますが、保護者様なりに悩みに対して「こうしてみようかな」というものを一緒に考えていけると良いと思っています。まだ利用したことがない方も気軽に利用してください。もちろん、(小学生)本人を対応させてもらうこともあります。小さいお子さんの場合でもお絵描きなどしながら対応させてもらいますのでご安心ください。

中学校では生徒本人が相談に来ることが多いです。

中学生になると、本人自身で言語化できるので、本人が来室して話をしてくれることが多いです。中学生本人が話をしてくれることで自分自身に気づいて（自己理解）もらえると嬉しいと思いながら対応しています。加えて、保護者様の相談もあります。思春期という多感な時期ですので、親には何も話してくれなかったり、また気持ちを抱え込んでしまい不登校になってしまいそうな時は早めにスクールカウンセリングを利用してくれると良いと思います。保護者様と先生、そしてスクールカウンセラーとで連携して本人へのサポートを考えるための作戦会議ができると良いと思っています。

### 利用方法

各学校に相談担当の先生がいると思いますが、担任の先生や保健室の先生、学校の中で話しやすい人に声をかけてつないでいただくと良いと思います。相談内容を知られたくない時は無理に伝える必要はありません（内容記入は必須ではないことを私からも啓発していきます）。基本的には予約制ですので、日時と時間を学校と調整してください。

### 秘密厳守

\*伝える必要があるときは許可をとります。

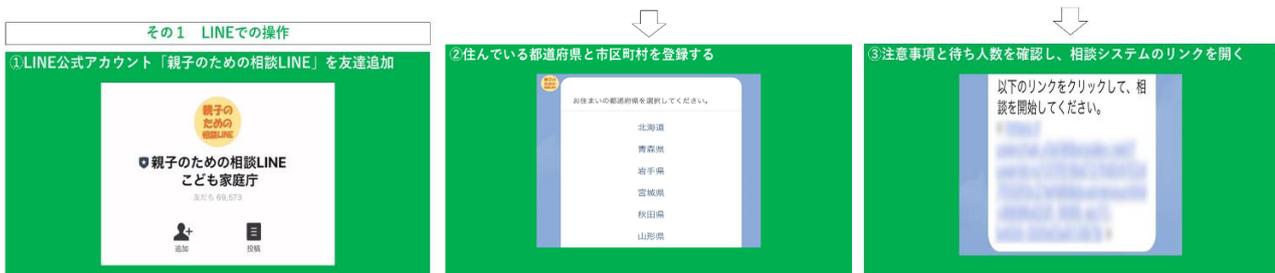
# 「親子のための相談LINE」概要

「親子のための相談LINE」は、子育てや親子関係について悩んだときに、子ども（18歳未満）とその保護者の方などが相談できる窓口です。

- ・匿名（LINE上のアイコンとニックネーム）でも相談ができます。
- ・相談内容の秘密は守られます。

ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

## （相談の流れ）



## アクセス方法

以下のQRコードを読み取って、友だち登録をしてご利用ください。



### 群馬県

受付曜日：平日（祝日・年末年始（12月29日～1月3日）除く）

受付時間：9：00～17：00（12：00～13：00 除く）

※独自の SNS 相談システムを使用しています。

## スクールカウンセラーの紹介をさせていただきます！

### 青木朱美（あおきあけみ）

はじめまして、皆様の小・中学校でスクールカウンセラーをさせていただきます。

かんたんな経歴：短期大学を卒業後、民間企業に就職。その後、養護助教諭として小学校に勤務。結婚後は出産と子育てに専念。次女の入園を期に足利市内の中学校で心の教室相談員として勤務。同時期、放送大学（発達と教育専攻）に編入学し、卒業時に認定心理士を取得。その後、公認心理師を取得。足利市と桐生市でスクールカウンセラーをさせていただきます 15 年目になります。現在は高等学校も担当させていただきます。

娘が2人いますが、長女が25歳の社会人、次女が21歳の大学生で、現在は一緒に暮らしておらず、夫婦2人だけの生活です。直接子育てをしていた頃とはまた違う心配や喜びを現在も経験中です。

\*スクールカウンセラーは、お子さんの対応だけでなく、保護者様のご相談もお受けしています。

人は話をすることで心が軽くなると言われています。ぜひ、お気軽にご利用ください！



桐生市立清流中学校...1学期の訪問日...: 4/30 5/14 5/28 6/4 6/11 6/18 7/2 7/9 7/16