



# スクールカウンセラー通信

令和3年11月

11月に入ってから朝晩が冷え込む日が増え、日中の気温との差もあり体調管理が難しい日が続いています。緊急事態宣言は明けましたが、保護者の皆さまにおかれましても忙しく、大変な状況が続いておられるのではないかと思います。お忙しい中とは思いますが、一読していただくと幸いです。

## ✚ 思春期の心の揺れについて

前回は「思春期の心の変化」について取り上げました。今回は「心の揺れ」について取り上げたいと思います。思春期には、周囲の人から自分がどのように見えているか気になって思い悩むことがあります。色々なことを考えているうちに「自分は何者だ!?!」「自分ってなんなんだ!?!」とわからなくなることもあります。それでも時間をかけて考えていきます。

そして「自分はこういう人間かも?」という感覚から「自分はこういう人間だ!」と実感していく。この実感していくことを『アイデンティティの確立』と言われる。「自分の発見」と言ってもよいかもしれません。

「アイデンティティ」という言葉は見たり聞いたりして知っていても、それほど簡単には確立することはできません。だからといって「あなたは～な人です!」と周囲の人に決められるものでもありません。お子さんが悩んだ時、本人に寄り添いながら本人のモヤモヤする気持ちを受け止めてあげたり、考えを整理するのを手伝ってあげたりするのもよいと思われます。さらに思春期は、保護者に対して、自分自身の事を言うことが恥ずかしいと思うこともあります。そんな時には、さりげなく先生やスクールカウンセラーを紹介していただくのもよいと思います。

## カウンセリング・ルームのご案内

今年度も、臨床心理士であるカウンセラーが常駐しております。相談先の一つとして、ぜひスクールカウンセラーも活用していただければと思います。お子さんのことで気になっていることや、かわり方で困っていること、また、ちょっと話を聞いてほしいといったときにも、遠慮なくご利用いただければ幸いです。

## ✚ カウンセリング・ルームの場所

高校本館2階

## ✚ 曜日別担当カウンセラー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	どうどう よしき 藤堂 吉基	どうどう よしき 藤堂 吉基	よしの きょうこ 吉野 京子	よしだ あい 吉田 藍	かいない たかき 海内 貴樹

スーパーバイザー：<sup>かたやま かずお</sup>片山 和男

※事情により変更がある場合があります。事前に電話等でお問い合わせください。

## ✚ 連絡先・予約先 ※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談に応じます。

・中学・高校保健室に直接来室して予約をする

・電話にて高校保健室に予約する 052-721-1521 (代)

・携帯電話に電話 090-8672-8677 (平日 9:00~17:00)

※つながらない場合は留守番電話に名前と電話番号を録音して下さい。折り返しお電話いたします。

(文責：海内)