

スクールカウンセラー便り



スクールカウンセラー 紹介

名前 山本 悠介

なまえ やまもと ゆうすけ

好きなこと 海にもぐること
温泉

ひとこと

最近では自分の子どもが保育園デビューでギャン泣きで登園しているのを見て、泣かずに学校に来るだけでもみんな成長しているんだな～と感じています。

保護者の方へ

保護者の方もお子様のことで何か不安や違和感を感じたら相談に来ていただくとありがたいです。

もちろん、面接の内容は学校に伝えることはありませんので、ご安心ください。

学校にきている時間

毎週木曜日10:00～16:00

相談の申し込みは先生を通して予約してもらるか直接スクールカウンセラーに声をかけてください。

カウンセリングってなに？

カウンセリングという言葉は聞いたことはあるけど、結局なにをするのかわからないという人はいると思います。今回はそういう人向けにわかりやすいお話が合ったので紹介します。

むかしむかし、ある森に、とても内気で友達を作るのが苦手なネコのジャックくんが住んでいました。彼はいつも、よく知らない人の前では緊張し、不安になっていました。ある日、ジャックくんが授業に支障をまたしていることに気づいた先生が、カウンセラーのウサギさんに相談することを勧めました。

ウサギさんは、ジャックくんが内気なのは普通のことと、多くの動物たちも彼と同じように感じていることを理解するよう助けてくれました。ウサギさんは、ジャックくんへ、深呼吸やポジティブな思考に集中することなど、人前で快適に過ごすためのテクニックを教えてくださいました。

ジャックくんはこれらのテクニックを実践し、やがて自信と不安を感じるものが少なくなっていくのがわかりました。彼は友達を作り始め、学校の演劇クラブにも入りました。ジャックくんは演技が好きで、自分でも思いもよらない方法で自分を表現できることに気づいたのです。

ジャックくんは、緊張したり、恥ずかしがったりすることがあってもいいのだということを知りました。また、助けを求めてもいいんだ、カウンセリングはストレスや不安を解消するための手段なんだと実感しました。