



# スクールカウンセラー便り

2022 年度

No.2

新学期が始まり、1 か月が経ちましたね。新しい仲間と楽しく過ごせていますか？もし、楽しく過ごせていない人がいたら、どのような対処をしていますか？今回は「相談」について伝えます。

## ○相談とは？

<日本人は、“相談できない”が普通>




日本には「相談」という文化が根付いていません。人に相談すると、相手に心配をかけてしまうと思ったり、相談することが恥ずかしい、病んでいると思われると思うと、自分で抱え込んでしまいます。

<相談のメリット>

相談できない方に“どうして相談しなかったのですか？”と聞くと、「相談しても解決できるような問題じゃないので、意味がないです」という方が多いです。

しかし、30 分の相談だけでも「気分が楽になった」という方が多くいます。「問題解決」は「原因除去」だけが目的でなく、不安やストレスを取り除くことが目的なのです。不安やストレスを感じた場合、担任や学年の先生、養護教諭、SC、もしくは信頼できる人に相談しましょう。

表 相談のメリット

<p>1 ガス抜き効果 ストレスが発散される。気分がスッキリする</p> 	<p>2 不安の減少 扁桃体の興奮が抑制される。 言語情報は、扁桃体の興奮を抑制する</p> 
<p>3 悩みの整理 筋道立てて話すことで、話が整理される</p> 	<p>4 言語化 現状、原因、診断などあいまいな点がハッキリする</p> 
<p>5 解決法の発見 話が整理されることで、自分で対処法に気づく</p> 	<p>6 プロのアドバイス 専門家によって解決法がもらえる</p> 

参考：精神科医が教えるストレスフリー超大全

## 相談申込み方法

相談を希望される方は、通っている学校・先生・SC に連絡する、SC 室前にある申込み用紙を担任や SC に渡す、または SC 室にあるポストへ投函、もしくは下記の電話番号に連絡してください。  
なごや子ども応援委員会 緑ブロック 052-623-5113 (土日祝日・年末年始を除く 10 時～16 時)

## 過去のおたよりは…

鎌倉台中学校ホームページにあります。ご覧ください。

鎌倉台中学校

検索

