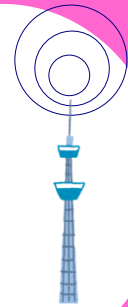


二つ橋スカイツリーレター No.52



横浜市立二つ橋高等特別支援学校 キャリア支援部だより

令和4年11月7日発行

この『二つ橋スカイツリーレター』は、キャリア支援部が発行しているおたよりです。ここでは地域支援や福祉関係のさまざまな情報を生徒、保護者のみなさまにお伝えしています。

さて今回は今年度より本校にいらして下さっているスクールカウンセラーの青山さんから「カウンセリングとは」「相談をすることのメリット」「相談することの大切さ」などについて生徒向け・保護者向けでアドバイスをいただいています。将来皆さんが社会に出たときにとっても役に立つ内容になっていますので、ぜひこちらの内容をよく読んで、試しに一度カウンセラーさんとお話ししてみるのはいかがでしょうか。今回は「生徒向け」についてお伝えします。No.53で「保護者向け」について取り上げたいと思います。

「カウンセリングについて（生徒向け）」

みなさんは、カウンセリングを利用したことがありますか？
カウンセリングって、何を話せばいいのかな… 何を言われるのかな… 秘密は守られるのかな…と、色々疑問に思うことがあるでしょう。
友達に悩みを相談すると、話がそれたり、逆に「私の話も聞いてよ」と、友達の悩み相談になってしまったりということがあります。
保護者に相談すると、忙しくて話を最後まで聞かないうちに、「そんなことないよ」「がんばりなさい」と言われてしまいがちです。
先生に相談すると、どうしても先生は指導したくなり（教えたくなり）、こうしなさいと言われて終わってしまうかもしれません。
このように、話したかったことが話せず、余計にモヤモヤしてしまった経験はありませんか。

では、カウンセリングはどうでしょうか。
カウンセリングでは、45～50分間、自分の話をじっくり聞いてもらえます。
自分が話したいことを話し、否定されることはありません。その時間は全部、あなた

のためだけの時間です。

カウンセリングは、相談したらアドバイスをもらえて問題が解決する！
と思われませんが、カウンセラーが一方的にアドバイスをするわけではありません。
一緒に問題を整理して、どうやって解決していくか考えます。一人で考えていると、
同じ考えがグルグルして抜け出せなかったり、1つの考えにとらわれてしまったり、
悪い方に考えてどんどん落ち込んでしまいます。カウンセラーに話を聞いてもらい、
何に悩んでいるのか、問題や気持ちを整理して、何から取り掛かればいいのか、どうや
って解決するか具体的に方法を考えます。

深刻な悩みがなくても、少し気になることや心配なことがある、話をしてみたい、
そんなときはカウンセリングを利用してみてください。

カウンセリングで、話をする練習をしておくと、今後就労先や相談機関で相談す
るときに、スムーズに自分の思っていることや状況を説明できます。

カウンセラーは、みなさんが毎日、心も身体も健康に学校生活を送れるように応援
します。

「相談されてもできないこと（生徒向け）」

カウンセリングで話したことが、他人に知られることはありません。安心して話し
てください。

でも、例外があります。

・希死念慮が強いとき（自殺したいという気持ちが強いとき）

「死にたい」という気持ちが強いとき、カウンセラーはなぜそう思うのか話を聞
きます。それでもどうしても気持ちが落ち着かないとき、衝動的に行動してしまい
そうなときは、あなたの安全を守るために、あなたが危険な行動をしないように、
保護者に伝えて迎えに来てもらったり、必要な人に話したりして、あなたが一人に
ならないようにします。

・家族や身近な人に暴力を振るわれているとき、DVを受けているとき

これもあなたを守るために、あなたの心と身体がもっと傷つかないように、必要
な人に連絡をして安全な状況で過ごせるようにします。

ほかにも、

・身体症状が深刻なとき

頭痛、腹痛、下痢、湿疹などの身体症状が強く出ている場合は、カウンセリング
よりも、まず病院受診をお勧めします。重大な病気の可能性もあります。検査をし
て身体機能に問題がない場合は、ストレス反応かもしれません。治療して症状が
治まってきたら、カウンセリングで原因や対処法を考えていきます。