

# 相談室だより No.3

平成29年7月19日(水)

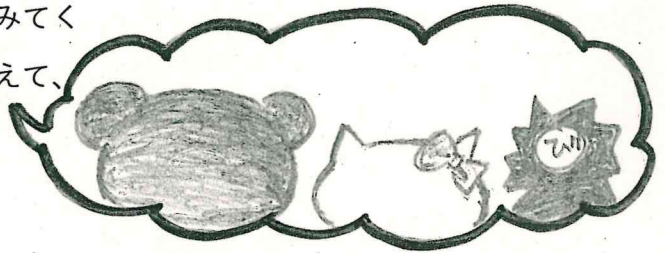
石川県立金沢桜丘高等学校相談課

連日の猛暑で、くたびれていませんか。

1年生は、初めての高校生としての夏休みを迎えます。補習、部活動、桜高祭準備等で、結構、短い  
です。2年生も、昨夏の経験を生かして、計画的に夏休みを過ごしてください。

3年生は、級友と比べ、模試の結果を見て、焦りの気持ちが出てくる頃です。でも、あなただけではなく、全国の受験生が焦っています。倦(う)まず、弛(たゆ)まず、進んでください。

何だかなあ…という気分の人は、相談室へ来てみてく  
ださい。話をして、ソファの上のぬいぐるみを抱えて、  
癒されてください。



## ☆ はじめまして ☆

月と金



7月から週2回、桜丘高校に来ることになりました臨床心理士

です。学校ではスクールカウンセラー(SC)ともいわれることが多いです。

ところで皆さんは心理士にどんなイメージがありますか？ 私はこの仕事をしていて「すべてを見透かされそうで怖い」、「話をしてもすぐに解決してくれない、アドバイスをくれない」といわれることが多いです。また、

心理士に相談することは「自分は終わりだ、恥だ」と思っている人も少なくないようです。なので、時々ネガティブな気持ちにさせられて落ち込むこともあります。

心理士は神様でも仙人でも、特殊能力者でもありません(だったらよかったですと思いますが)。ただ、毎日すべてのことに頑張りすぎて“こころ”が疲れてしまった時、話すことで少しでも楽になれるようお手伝いする、その人らしく生きられるように一緒に考えることが心理士の仕事です。友達や家族、先生のように身近にいる相談人として活用してもらえれば幸いです。校内で見かけたら気軽に声をかけてくれると嬉しいです。これからよろしくお願いします。

最後に1つ本を紹介します。もしよかったら夏休みに読んでみてください。

「図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術 人間関係が楽になる自己カウンセリングのすすめ」 平木典子著 PHP 研究所