

スクールカウンセラー ～第1弾～

SC だよ

スクールカウンセラーの山田千聖です！皆さんの心の悩みを聞く仕事をしています。相談したいことがある人は、まずは先生に「お話してみたい」と伝えてください。お気軽にどうぞ♪学校で見かけたら、ぜひ声をかけてください●

(文責：臨床心理士 山田千聖)

～カウンセリングQ&A～



誰かに話を聞いてもらいたいけど、でも誰に言えばいいのか、どんな風に話せばいいのか、迷っている人はいませんか？そこで、カウンセリングについての「よくある質問」に答えたいと思います！

◎カウンセラーってどういう人なの？

みなさんの心の悩みを聞く仕事をしています。丁寧に話を聞き、相談に来てくれた人が「悩み事や自分の気持ちを整理し、その人らしい次の1歩を見つけること」をサポートできたらと思っています。

うまく言葉にできない時は、言葉以外の方法（遊びや創作活動）を使って悩みや気持ちを表現・整理するなど、来てくれた人に合わせてカウンセリングを行っていきます。何か少しでも力になれるように、知恵をしぼります！



◎私の悩みはちっぽけなものだけど、相談してもいいのかな？

どんな悩みでも大丈夫です。「何となくモヤモヤする」とか、「何だかよく分からないけど体調が悪い」でもかまいません。話したいことがまとまっていないけど、相談に来てくれる人も多いです。

「ものすごく大きな悩みじゃないとカウンセリングを受けてはいけないのかな」と思っている人もたくさんいるみたいですね。「ただ誰かに話を聞いてほしいな」と思ったら、ちょっと心の荷物をおろしにいくつもりで、気軽に申し込んでください♪

◎話した内容は、秘密にしてくれるの？

「カウンセリングで出てきた話は、誰にも言わない」という決まりがあるので、どんなことでも安心してお話してください。ただ、来てくれた方の安全を守るために周りの人（例えば家族や先生）に知ってもらっていた方が良い場合は、「どんな風にしんどさを分かってもらおうか」作戦会議ができたらと思っています。

悩みの解決も大切ですが、“とりあえずどう過ごせたらいいか” “まずは何ができたらいいか” など、「1歩目」を一緒に探していきましょう●



まだまだ勉強中です
一生懸命頑張ります

自己紹介！！

旭川市、富良野市、その近郊でスクールカウンセラーをしています。その他に、看護専門学校非常勤講師、発達支援センター非常勤心理士、市役所職員相談室相談員などの仕事もしています。スクールカウンセラーになる前は、精神科病院で心理士として働いていました。

私自身、自分の考えや気持ちを言葉にすることがあまり得意ではありません。特に子どもの頃は、「うまく言えないんだけど、誰かに聞いてほしいなあ」という思いを漠然と持っていた気がします。言葉にならないことにも一生懸命耳を傾けて、抱えてきたしんどさをそっと分かち合えるような、そんな心理士になりたいと思っています。

(趣味：散歩、カフェ巡り、ジグソーパズル、漫画、スポーツ観戦…よろしくお願いします☆彡)