スクールカウンセラーだより

令和6年4月　スクールカウンセラー　村山こず恵

新年度が始まりました。ご入学、進級おめでとうございます。

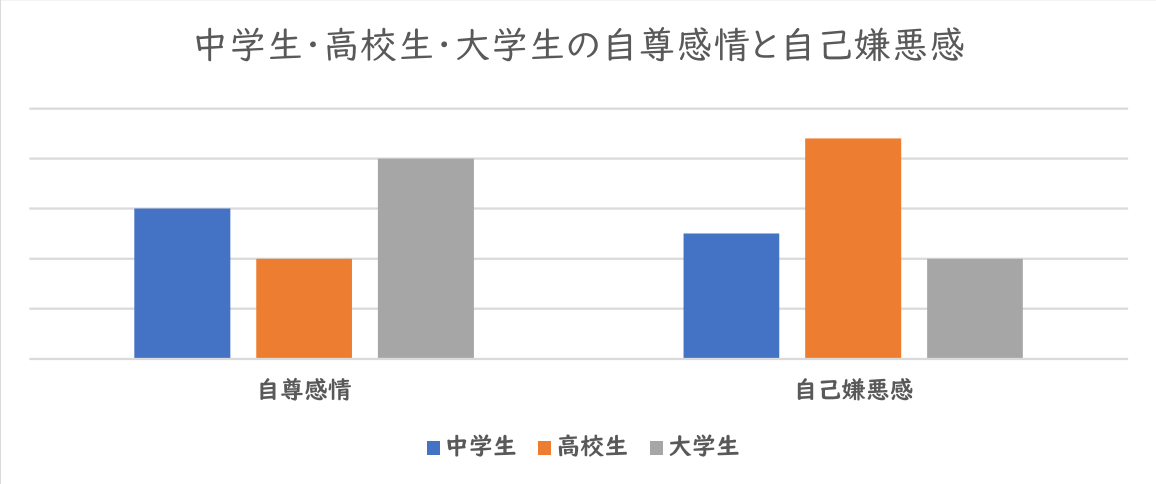
今年度もスクールカウンセラーとしてお世話になります村山こず恵です。よろしくお願いします。

月に1回、午後に勤務しています。校舎1階の相談室や保健室にいることが多いです。教室を回ることもあるので、見かけたら声をかけてくださいね。

自己紹介：村山　こず恵
特徴・・・背が高い　　特技・・・工作
趣味・・・野球観戦、読書、ドラマを観る

あなたは、自分が好きですか？嫌いですか？

堂々と「自分を好き」とは、答えにくく感じるかもしれません。以下はあるアンケート調査の結果です。



自尊感情とは、「人の容姿や成績などはどうであれ、自分はこれでよい」と受け入れ、全体的な自分に対する肯定的な感情のことです。自己嫌悪感とは、「自分が、自分で、今の自分が嫌だと感じること」です。

グラフからは、高校生は自尊感情が低く、自己嫌悪感が高い傾向にあり、自分を肯定的にみていない人が多いのかもしれませんね。

いろいろな可能性があることを考えられる高校生

高校生が自分を肯定的に見ることが難しい理由の一つに、考える力が発達し、友だちとの関係や自分の将来について「たくさんの可能性を考えることができるようになる」ことがあげられます。友だちの裏の気持ちを推測できるようになったり、必要以上に気を使って自己嫌悪になってしまうこともあるかもしれません。卒業後の進路を、自分の希望だけでなく、能力、親の期待、家庭の金銭的状況など、いろいろなことを考えた上で決める将来がきます。

そんな複雑な高校生の時期は、自分についての感情が混乱しやすく、自分に悩みがちでつらい時期になってしまうこともあるかもしれません。

自分自身のこと、友だちのこと、家族のこと、進路のことなど、何でもいいので、「話したいな」「聞いて欲しいな」ということがあったら、スクールカウンセラーのところへ来てみてくださいね。

＜予約の取り方＞

担任の先生または教頭先生、養護の先生を通して予約してください。「スクールカウンセラーと話してみたい」と言ってくれれば、大丈夫ですよ。

保護者のみなさんへ

親世代とは時代が大きく変わっています。インターネットの発達により、子どもを取り巻く世界は広がり、同時に困難さが増していると思われます。今の高校生は、内外共に「複雑な中で」生活しています。お子さんの気になる様子（家庭・学校など）、お子さんとの接し方、成績や進路のことなどがありましたら、一緒に考えさせていただきたいと思います。

担任の先生、教頭先生、養護の先生を通してご予約をお取りください。学校のカウンセリング室やお電話でお話をうかがいます。

電話（学校代表番号）

04−2948−0888

相談時間

13:00～17:00

＊月1回くらいの開室です。

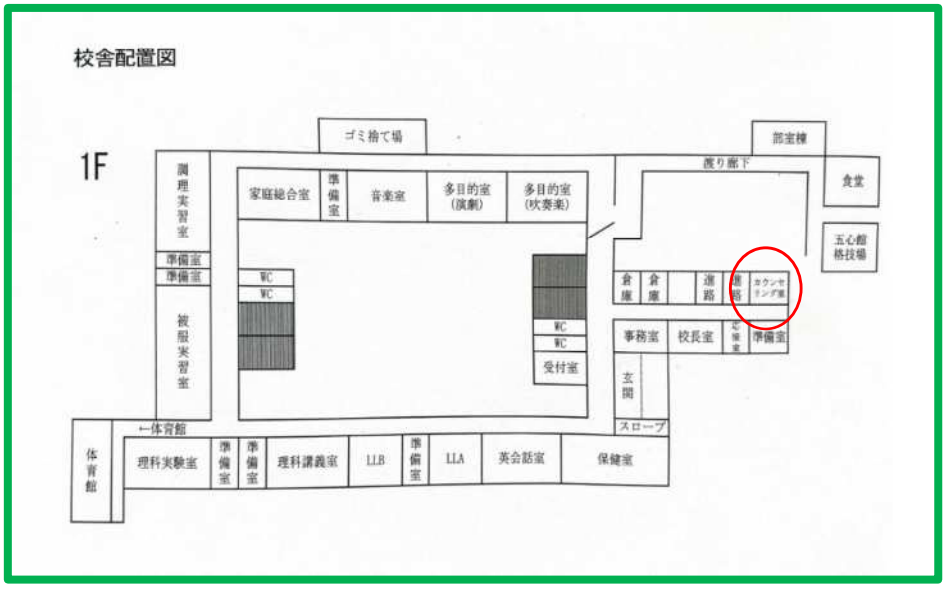
相談予定日（1学期）

・4月23日（火）

・5月17日（金）

・6月19日（水）

・7月9日（火）



＊2学期以降は日程が決まり次第、お知らせします。

＊ご相談は無料です。相談内容の秘密は守ります。

＊相談時間は、30分～1時間です。