

相談室便り

令和 7 年 5 月

愛知県立昭和高等学校

新年度が始まり、1 か月が経ちましたね。新しい世界に飛び込んで、いつもとは変わらないように見えても小さな変化が心の中で起きている人もいます。

ところでみなさんは SNS をどのくらい使用していますか？内容よりも通知音に反応し、投稿される少しでも良く見せようと背伸びをした情報に一喜一憂させられていませんか？そんな架空の世界と生身の自分を比較して、落ち込んだりしていませんか？そんなに完璧でみんながうらやむような生活をしている人はいるのでしょうか？たとえたとしても、その人なりにいろいろと悩みはあるはずです。

張り切りすぎて、周りを見渡し過ぎて、色々疲れちゃった、ということもあります。そんなときは、相談室を利用してください。モヤモヤしている気持ちを抱え込まずに紙に書いたり、声に出して表現したりして、一緒に今起きていることを整理してみませんか？

本校では臨床心理士のスクールカウンセラーが月一回来校します。

皆さんが悩んでいることや困っていることがあれば、是非相談してみてください。ちょっとした小さな悩み、勉強のことと友達のこと家族のことなど、どんな相談でも構いません。

気軽に活用してみてくださいね。

【本校スクールカウンセラー】

奥石 賢二（こしいし けんじ）先生



【スクールカウンセラー来校日】

1 学期	4 月 28 日（月） 済	2 学期	9 月 29 日（月）	3 学期	1 月 19 日（月）
	5 月 19 日（月）		10 月 27 日（月）		2 月 16 日（月）
	6 月 9 日（月）		12 月 22 日（月）		
	7 月 14 日（月）				

【相談時間帯】 昼放課・授業後（授業時間内も可能）

【カウンセリング場所】 本校本館 1 階 相談室（生徒指導室隣）

廊下					
玄 関	事務室	校長室	相談室	生徒指導室	用務員室



【相談申し込み方法】

- クラス担任に申し出る。
- 相談担当の先生、1 年生（山口彰夫先生）2 年生（杉嶋先生・嵯峨先生・久原先生）、3 年生（宮田早苗先生・渡邊朝子先生）に申し出る。
- 話ができる先生に申し出る。



こんにちは。SC 奥石（こしいし）賢二と申します。新入生の皆さんは新生活、在校生の皆さんは新学期が始まりましたね。

みなさんはご自身のことをどれだけ知っていますでしょうか？自分のことがあまりわからない。何が自分は好きなんだろう？どんな人なんだろうと悩むことはありませんか？

そんな時は皆さん、“嫌い”をたくさん見つけてください！…??と思った方、まあこの続きをお読みください。

まず、この“嫌い”を見つけた後の作業について、“好き”で作業してしまうと、好きなことを潰してしまうため、勧められません。ですから“嫌い”をたくさん見つけてください。

では“嫌い”をたくさん見つけたところで何をするといいのか。

それは感じた嫌いは”どこが嫌いなのか”を考えることです。

どこが嫌いか＝自分の中で何かが違う＝居心地が良くない、別の方が良いということです。

これは自分の中でその嫌いな何かが（変わり）どういうことなら良いのかを知れる機会です。

嫌いの中から一体何が嫌いなのか、より嫌いなものや嫌いとなる要素（人であれば態度、言い方、表情、言葉の選び方、また勉強であれば、目的や自分の考え方と違うなど）は何かと抽出しましょう。

するとこの要素は嫌い。その嫌っている要素の反対のこと、または本質的なものを知ることで自分が好きな要素や回避したいものが見えてきます。ですから“嫌い”は嫌いだけでなく、自分を知る良い機会にもできます。

実は嫌いな”あの人”は自分の中にある要素を持っていたりして…みたいなこともあります。

嫌な感情、経験は得たくはないけれど、得てしまったなら、自分を知ることに利用しましょう。

相談は原則予約が必要ですが、当日、空きがあれば飛び込みも可能です。上記のような話をするような常軌（じょうき）を逸したカウンセラーですから、どんな話でも聞きます。

原則秘密にしますので、お気軽にご相談ください。誰にも話せないから、試しに来室也大歓迎です。

