

スクールカウンセラー便り

令和5年9月
桃谷中学校スクールカウンセラー
岩崎健太（火曜日担当）

◆言葉にならないモヤモヤ、イライラ抱えていませんか？

何かモヤモヤするな～、なぜかあの人と会うといつもイライラするな～、好きだったのに急に冷めてきたな～など理由はよくわからないけどスッキリしないことってありませんか？ 実は簡単に言葉にできないモノの中にこそ、あなたにとって大切な何かが眠っているのかもしれません。カウンセリングには言葉で話さなくてもできる様々な方法があります。

蛙化現象？

◎箱庭療法で！

箱の中には、サラサラと触り心地の良い特別な砂が入っています。その箱の中に、人や動物、植物、乗り物、建物などのミニチュアを置き、自分の世界を創作していきます。できあがった世界をカウンセラーと一緒にふり返る時もあります。桃谷中学校のカウンセリングルームにも箱庭療法セットを準備しています！

手で触れられるVR！



◎絵を描いて！

ぐるぐると丸をなぐり描きし、その絵に色を塗ったり、完成した絵から物語を作りたり、来談者とカウンセラーが交互に絵を描いたり、絵を描くことを通して交流するカウンセリング方法があります。絵の上手い下手は関係ありません！描きたい絵があればそれを描くだけでも大丈夫です。

◎コラージュで！

新聞、雑誌やパンフレットから気に入った写真、絵、文字などを切り抜き、台紙に貼っていくカウンセリング方法をコラージュ療法と呼びます。簡単な方法で自己表現が可能となり、癒される効果があるとされています。



他にも粘土で何かを作ったり、人形遊びをしたり、折り紙を折ったり、アナログゲームをしたり、遊びを通して心の回復力を高めるセラピーもあります！ 何を話していいかわからないけれど、不安だ！苦しい！という人は、一度このようなカウンセリング方法を試してみてはどうでしょうか？もちろん話したいこと、誰かに聞いてほしいことがある人もぜひカウンセリングルームへ話しに来てください！



生徒の皆さんには話しやすい先生に申し込むか、カウンセリングルームでも予約をとっていただけます。

お昼休み（水曜日以外）はカウンセリングルームを開放しているよ♪

■保護者の方へ

保護者の方からのご相談も受け付けています。桃谷中学校では、スクールカウンセラーが5人配置されています。各曜日に1人ずつ配置されていますので、ご都合のつく日時でお申し込みください。

時間：月～金の 10:00～16:45の間で 1回 50 分程度

場所：桃谷中学校2階西側奥 カウンセリングルーム

申込：桃谷中学校（電話 06-6712-0017）におかけいただき、担任の先生、教頭先生にお申込みください。子どものことでカウンセリングをしたい旨、希望の日時をお伝えください。