

## ■どんなカウンセラーですか？

皆さんはカウンセラーに対して、どのようなイメージがありますか？  
もしかすると、“少し近寄りづらい”とか、“心を読まれてしまいそう”とか、ネガティブなイメージもあるかもしれません。



ネガティブなイメージが、カウンセラーに相談することのハードルを高めているように思います。  
一方で、ネガティブなイメージから、カウンセラーと関わるチャンスを逃してしまうのはもったいないことでもあると思います。

そこで、少しでも身近に感じてもらえたら、という想いで、自分自身がどんなカウンセラーなのかについてお伝えしたいと思います。  
まず、自分の中では、『一生懸命、カウンセリングを学んだ、どこにでもいそうな人』というイメージです。(あまり癖のない素朴なカウンセラー!?)

その根拠(?)になるのかわかりませんが、道を尋ねられるなど、知らない人から声をかけられる頻度が高めです！  
あと、これは嬉しいことなのですが、公園に行くと、自然と子どもたちが周りに集まってきます♪

自分のカウンセラーとしての素質やセンスがどれほどのものなのかわかりませんが、(一瞬で心を読むほどの力はありませんが、)  
一生懸命さと相手を想う純粋な気持ちは負けません。(時間をかけてでも心近づけるように努力します。)

必要性を感じた時、人から勧められた時、なんとなくでも構いません。まずはカウンセリングを体験してもらえたら、と思っています!!

## ■カウンセリング室の利用の仕方

次のいずれかの方法をご利用ください。



### ① 担任の先生・保健室の先生に伝えて予約する

スクールカウンセラーは週1回、木曜日の勤務です。予約の方が優先になりますので、希望の日時がある場合には、事前に予約しておくことをお勧めします。

### ② 直接、カウンセリング室にお越しください

予約が入っていない場合には、予約なしで当日の利用も可能です。個人でもグループでも利用できますので、お友達と一緒に来室するのもOKです。

## ■保護者の皆様 ★★

1回50分程の面接時間を設定し、じっくりお話を伺います。お子様に関するお悩みであっても、保護者の方との面接により、問題の改善につながる場合もございます。もちろんお子様と一緒に来室することも可能です。お子様への接し方などでお悩みの方はぜひご連絡ください。

相談・ご予約をご希望される場合には、お電話等で担任もしくは養護教諭にお申込みください。

東京都立豊島高等学校  
☎ 03-3958-0121

## ■自己紹介

名前：櫻井 由史(さくらい よしふみ)



出身：静岡県沼津市(海の近くで育ちました。泳ぐのは苦手です...)

性格：ひとみしり(カウンセラーとしては努力でカバーできているはず!)

好き：テニス(部活で中学から大学まで。今は趣味程度に。)

音楽(曲を聴いたり、ライブに行ったり。最近では弾いたりも。)

マンガ(気分転換に。)

嫌い：野菜(小さい頃から現在まで...一途。)

その他：臨床心理士・公認心理師です。  
これまでに子ども(幼児)から大人まで、  
いろいろな年代の方と関わってきました。  
現在は、小学校1校、中学校2校、  
埼玉県のカウンセリングオフィスに勤務しています。



ひとこと：“ありのまま”を大切にしたいと思っています。  
1年間、よろしくお願ひします!!

## <スクールカウンセラー相談日>

4月：21日、25日(月)

5月：12日、19日、26日

6月：2日、9日、16日、23日、30日

7月：7日、14日、21日

