

# スクールカウンセリングのお知らせ

皆さんは、居場所が欲しいと思ったり、肩の力を抜くことができる場所を見つけたいと思ったりしたことはありませんか？それを見つけることはとてもパワーを要するのですが、力の入れ具合はなかなかコントロールするのが難しく、自分自身でも気付かないうちにスタミナ切れになってしまうことがあります。

そんな時に欲しいのは、“安心感”や“ほっとする感覚”です。安心できる場所は、自分の家だったりよく遊びに行く場所だったり、人によって様々だと思います。しかし、場所だけではありません。家族や友人と一緒に楽しく過ごしている時や、サークル活動や好きなことに熱中している時間、趣味に没頭している時間なども同じです。

皆さんが悩みを抱えている時、支えてもらいたいと思う一方で、心配されることがつらいと感じて元気に振る舞ってしまうことはないでしょうか？しかし、はりつめた気持ちのままでは色々な事が上手くいかなくなってしまいますし、悪化すれば体調を崩すこともあります。そうならないために、こわばった気持ちを解くことはとても大切です。

勉強や学校のことでわからないことがある時は先生に聞いたり、体の具合が悪い時は病院へ行ったりするように、困ったことが起きたり肩の力を抜きたい時にはカウンセラーを活用してみましょう。悩んでいることを解決するまでの安全基地、皆さんが安心できる場所のひとつになれることを目指しています。

ちょっと立ち止まってみたい時は、スクールカウンセラーと話をしてみませんか？

## 心理カウンセラーからのあいさつ

**静岡医療科学専門大学の  
スクールカウンセリングを担当します、  
鈴木さやかです。**

**校内を巡回したり、声をかけさせて  
もらったりすることがありますが、  
色々な話を聴かせてください。  
皆さんの声が聴けるのを楽しみにしています。**

