

# こころの中をのぞいてみたら

スクールカウンセラーからのメッセージ 2020年4月

甲府南高校のみなさん

はじめまして。スクールカウンセラーの<sup>おさだ ゆう き</sup>長田由布紀と申します。

今年度、甲府南高校のスクールカウンセラーになりました。どうぞよろしくお願い致します。

この春は、世界中のすべての人にとって経験したことのない不安の中で始まりました。

今、どんな気持ちでこの文章を読んでいますか？

これまで当たり前感じていたことが、とても貴重なことだったんだと気づかされたり  
自分の欲求が満たされないことが、こんなに苦しいことだったんだと気づかされたり  
普通に日常生活を送っていたら気づかなかった自分のところに出会うこともあるかもしれません。そして、それはあなたのこれからを大きく変えていくかもしれません。

自分のこころの中をのぞく作業は、ひとりだと少し勇気がいることです。

見つけたくない自分の気持ちもあるかもしれませんからね。

自分の弱さや幼さやズルさは、できれば見たくないものです。

でも、自分の強さや賢さや美しさに気づくこともあるかもしれません。

カウンセラー＝心理の専門家は、その作業を一緒にしていく役割です。

勉強のこと、部活のこと、友人のこと、先生のこと、親のこと、進学のこと、将来のこと

高校時代をなるべく自分らしく生きるために、考えることはドッサリありますね。

一緒にこころのドアをノックしてみませんか？

自分にとって大切なことの順番が、わかってくるかもしれません。

私は守秘義務を持っています。安心していらしてください。

保護者のみなさまへ

お子様のことで気になることがありましたら、お気軽にお申し込みください。

自己紹介

甲府市出身。臨床心理士・公認心理師。

甲府南高校・静岡大学卒業後、テレビ山梨アナウンサー

40代で山梨英和大学大学院を修了し、心理士に。

山梨英和大学心理臨床センター非常勤カウンセラー

小中高のスクールカウンセラー

県内企業のカウンセラー、各市町村の発達相談など