



「スクールカウンセラー」ってなにやるの？

「気持ちが苦しい・つらい、不安だ、イライラする」「あれかこれか、決断できない」「やる気がわからない、成果がでにくい」などの心の不具合から「何となく体調が悪い、ストレスがある」などの体の不調まで、いっしょに考え整理したり改善方法を提案するのがカウンセリングです。

今年はコロナ問題のために、学校生活の目標がくずれる、進路の見通しがたたないなどで、ゆれたり折れたり途方にくれたり的人也いのではないのでしょうか。乗り越え立てなおす第一歩は、そうした気持ちと状態を少しづつ語り聴いてもらうことから始まります。

学校生活のこと、仲間関係・対人関係のこと、心身の不調のことなど、なんでもかまいません。

保護者の皆様からの、お子さんについての相談にも対応いたします。

スクールカウンセラー とよしま あきひこ
豊嶋 秋彦



スクールカウンセラーのプロフィール 豊嶋 秋彦(とよしま あきひこ)先生

弘前工業は2年目です。7年前までは弘大の臨床心理学の教員として、臨床心理士をめざす大学院生の指導や、不登校生徒の学校復帰を図る教育委員会事業のお手伝いなどをしていました。また企業や官公庁から依頼されて、職員のストレス対策や活躍をサポートする相談指導も引きうけていました。これは今も続けており、多くの弘工卒業生ともお会いして相談指導をしたり活躍ぶりを聴かせてもらったりもしています。

カウンセリングだけではなく、2年生のクラスで昨年実演したような、集中力向上やストレス解消、心身のバランス回復、生活リズムや睡眠の調整などに効く簡単な動作もお伝えできるよう研究しています。

1 スクールカウンセラー来校日

時間：14:30～17:30まで

6月10日(水)、26日(金)

7月9日(木)、15日(水)

※2学期以降は、後日お知らせします。

2 場所

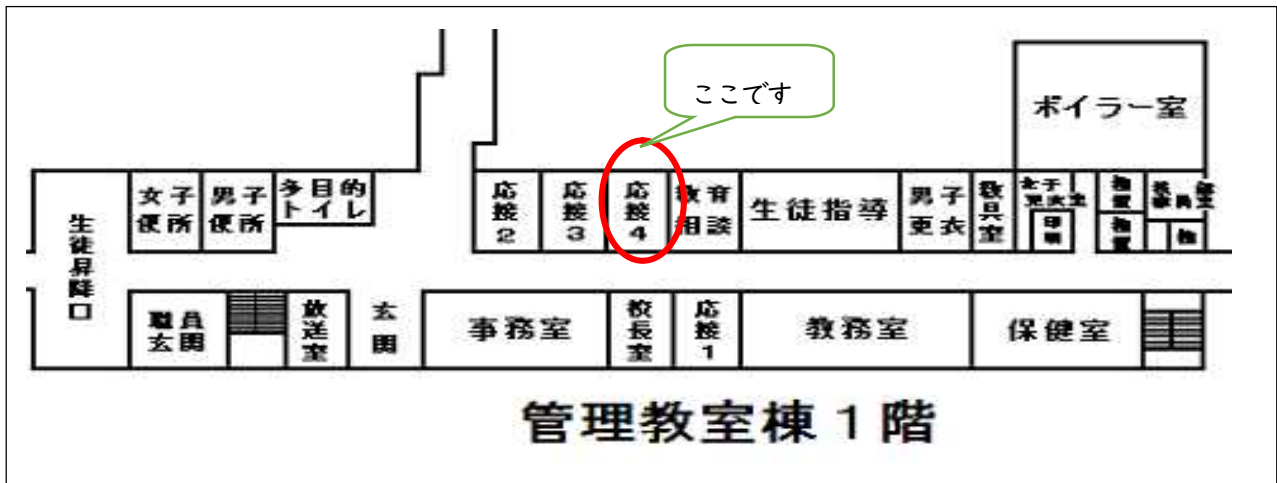
第4 応接室

3 面談の方法(予約制+フリー)

希望者は担任または保健室に言いに来てください。時間を予約し、お知らせします。予約の入っていない時間はフリーとし、面談者がいなければ、自由に相談してください。※面談室前の看板に本日の予定を掲示します。

面談場所と看板の見方と使い方

面談場所（第4応接室）



看板の設置場所

看板は、スクールカウンセラーが来校したら、
面談場所前(基本的に第4応接室)
に設置しています。

面談の方法と看板の使い方

<予約制→面談を希望する場合の流れ>

- ①担任あるいは保健室に言いに来てください。
- ②担任を通して予約時間を本人へお知らせします。
- ③面談中は「面談中」、終了したら「面談終了」の札をつけてください。(札はマグネット)

<フリータイム→予約せず空いているときに面談>

- ①「空室」の札の時、スクールカウンセラーの先生へ声をかけて、面談できるか聞いてください。
- ②面談できる場合は、「面談中」の札を、終了したら「空室」の札をつけてください。

※予約制は、確実に時間を確保できます。

フリータイムは空いている時間に自由に面談できます。自分に合った方法を選択してください！

