

# ヴォーリス学園こころセンター

## スクールカウンセリングのご案内

皆様、学園生活は如何お過ごしでしょうか？より充実した学園生活を過ごしていただくために、ハイド記念館内の一角にあるヴォーリス学園こころセンターでは、皆様の様々な悩み(勉強、部活やクラス、対人関係、自分の性格、家庭、将来などなど…)の相談を受け付けております。専門訓練を受けた経験豊かなカウンセラー4名が月～金まで常駐しており、ヴォーリス建築の落ち着いた環境でゆっくりとお話を伺います。必要に応じて心理検査を用いたアドバイスや、適切な外部の機関(病院や相談機関など)を紹介させていただくことも可能です。(自分の悩みを誰かに話すなんて恥ずかしい、誰にも知られたくない…)と思われるかもしれません。相談内容の秘密は厳守されますし、誰かに悩みを話すことで心が軽くなり、学校生活や家庭生活を送ることが楽になるかもしれません。カウンセリングは一回のみでも、必要に応じて続けて何回か受けていただくことも可能です。申込は担任までよろしくお願いいたします。それでは、ご来談をお待ちしております。

### ヴォーリス学園こころセンター

月・木(午前)	金	武藤百合(公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士)
火		田中美知代(公認心理師・臨床心理士)
水		北川千秋(公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士)
木		田中泉(公認心理師・臨床心理士)

\*担当は相談内容や希望曜日・時間帯によって決まります



リラックスできる雰囲気的空間で皆様のお越しをお待ちしております！

## ???よくあるご質問???

(1) 申込の方法がよく分かりません。

→まず担任の先生にカウンセリング希望と伝え、申込用紙に記入(差支えない範囲で結構です)、担任にご提出ください。後日、カウンセリング実施日と場所の詳細をお知らせいたします。混みあっている場合は、申し込みより1か月ほど後になる場合があります(緊急の場合はその旨申込用紙にご記載いただければ、優先的に調整させていただきます)。

(2) 悩みがありますが、親から「カウンセリングに行くほどではない」と言われました。

→周囲の人からすればごく軽い悩みであっても、ご本人にとっては深刻である場合がありますし、一回話すだけで心が軽くなる場合もありますので、お申込みいただいて大丈夫です。

(3) 部活と授業で忙しく、悩みはありますが、カウンセリングに通う時間がありません。

→来談しやすい時間帯を提案させていただきます。また、数か月に一回カウンセリング受診とか、夏休み期間のみカウンセリング受診なども可能です。

(4) カウンセリングに興味がありますが、どのようなカウンセリングがなされているのでしょうか？

→それぞれの悩みに応じて、様々な方法のカウンセリングが行われています。基本は、傾聴(話をじっくり聴くこと)となりますが、必要に応じてアドバイスもさせていただきます。また、悩みの内容に応じて、心理検査を実施し、結果を悩みの解決に役立てるようフィードバックすることもあります。

(5) こころの悩みもありますが、からだの不調もあります。からだの悩みも相談して良いのでしょうか？

→こころとからだはつながっていますので、大丈夫です。場合によっては、医療機関の受診をお勧めすることもあります。

(6) 学校のカウンセリングを受けるよりも、精神科や心療内科のクリニックを受診した方が良いか悩んでいます。

→確かに、学校でカウンセリングを受けるよりも、医療機関を受診された方が良い場合があります。その場合も、一度学校のカウンセリングを受けていただき、適切な医療機関を紹介したり、受診にあたって紹介状を作成することが可能です。

(7) 学校カウンセリングですが、家庭の悩みを相談してもよいのでしょうか？

→家庭での悩みが学校での勉強や対人関係に影響する場合がありますので、大丈夫です。