

# スクールカウンセラーだより



令和3年10月12日

世知原中学校

スクールカウンセラー 諸石真澄

朝はすずしくなってきましたが、昼間はまだまだ暑いですね。寒暖差で体調をくずすこともあるので、体調管理には気をつけていきましょう。

さて、最初に何のテーマにするか迷いましたが、私の仕事である「カウンセラー」と、カウンセラーをするために必要な、「心理学」について、かんたんにお伝えしたいとおもいます。心理学に興味がある人もいますので、すこしでも役にたったらうれしいです。



## カウンセラーとは

カウンセラーは、人の悩み（こまっていること）を聞き、心理学の知識と技術をつかって悩みを軽くするお手伝いをします。生きている限り、悩みがゼロになることはありません。しかし、悩みがずっとつづくと、心や体の調子をくずすこともあるので、悩みをかるくしたり、いっしょに悩みをかかえてもらう（一人でかかえるより、共有したほうが楽になる）ことが必要になるのです。

【1】カウンセラーは、いろいろな場所で働いています。働く場所によって、呼び方がちがいます。

- スクールカウンセラー**：学校で働くカウンセラー
- 病院カウンセラー（セラピスト）**：病院で働くカウンセラー
- 産業カウンセラー**：会社（企業）で働くカウンセラー
- 処遇カウンセラー**：裁判所などで働くカウンセラー      など、他にも種類はあります。

【2】カウンセラーの仕事をするときには、免許（資格）が必要な場合が多いです。

（100%必要ではありませんが…）

免許（資格）があると、≪「心理学」について、きちんとした知識と経験がある人だ≫と思っても

られます。そして、自分の仕事に対する責任と信頼がうまれます。

ちなみに、必要な免許（資格）は・・・

○公認心理師

○臨床心理士

どちらかがあれば、仕事をするとき大丈夫！興味ある人は調べてみてね☆

### 心理学とは

カウンセラーにも、いろいろな種類があるように、心理学にも、いろいろな種類があります。

- 臨床心理学**：心理的な問題や不適応行動などの援助、回復、予防、その研究を目的とする心理学。心理学を勉強するなら、必ず通る道！
- 社会心理学**：社会での集団生活における人の心理に関する心理学。集団心理みたいなもの。
- 生理心理学**：心の変化に応じて脳のどの部分が働いているか、身体がどう反応するかなどを研究する心理学。
- 学習心理学**：人や動物が生きる上での経験を通じて学ぶことで、行動が変化していく過程を研究する心理学。

など、他にもたくさんの心理学の分野があります。

### カウンセラーあるある



≪心理学を勉強すると、人の心が読めるようになるんですか？≫という質問が、あるある第一位！

これは必ず聞かれますが、答えは、≪まったく読めません！≫です。

心理学は、多くの人が考えるであろうという可能性を示したもので、絶対に人はこう思う！このように行動する！ということを経験するものではありません。人によって考え方や行動パターンが違いうように、その人、ひとりひとりに合わせた理解をしなくてははいけません。心理学は、人の考えや行動の意味を理解するための1つのパターンとしてあるもので、しっかり相手の話を聴きながら、その人を理解していき、その人にあった方法で支えていくことがカウンセラーの仕事です。