

# つくばの生徒ひとりひとりの心と向き合う カウンセラーチーム。

恋愛の相談も  
ありかな？

自分らしさって  
なんだろう？

「好き」を見つけたい  
夢を見つけたい!

うまく自己表現  
がしたい!

自信を持つ方法が  
知りたい!

苦手な人には  
どう対応したらいいの？

## 生徒の個性が素敵に輝くためのサポート

生徒さんが「より自分らしく、より楽しく毎日を送ることができるようにサポートをする」ことであり、生徒さんの個性が素敵に輝くためのサポーターといえます。  
カウンセラーは具体的に「あしなさい」「こうしなさい」といちいち指示はしません。  
カウンセラーは生徒自身を尊重し、自分自身で「どうすればよいか？」を発見し、実行できるように最大限のサポートをします。

## みなさんの相談を行う9名のカウンセラーチームのご紹介

### 臨床心理士

#### 才木 和子

もし悩みを誰かに話したくなかったときに来てみてください。無理に話さずともゆっくり一緒に時間を過ごすだけでも構いません。ゆっくり語れる場としてカウンセリングを活用してみてくださいね。



#### 高橋 瑞穂

みなさんの「困りごと」が少しでも解決できるよう、こころの専門家としてお手伝いできればと思っています。生徒のみなさんのことや、つくば開成高校のこと、私も知りたいです。



#### 橋本 真希

高校生という時期は、自分のことや他者との関係や進路など、様々な課題に直面することが多いと思います。一緒に考え、みなさんそれぞれのなりたい姿を応援します。



#### 灘友 千紘

「ここに来ると安心できる」カウンセリンググループがその1つになれば嬉しいです。「相談」なんて大げさな事じゃなくても、お気軽にどうぞ。

### キャリアカウンセラー

#### 武田 由利子

進路の選択には、まずは「自分を知ることが大切です。自分とはどんな人なのだろう」「自分は何をやるのだろう」この問いは、1人で考えてもなかなか答えができません。ぜひ、私たちと一緒に見つけていきましょう。



#### 原 絵里子

私は部屋を片付けるのが好きです。頭や心のなかも、モヤモヤとしてきたら、一緒に整理してみましょう。新しいうれしい発見があるかもしれませんよ。



#### 塩見 智子

一緒にあなたのこころの中を探求していきましょう。あなたはあなたにしかない素晴らしい「何か」を持っているのです。

#### 阿部 和子

一緒にいっぱい悩んでいきましょう、皆さんのお手伝いができるのを楽しみにしています。



#### 中西 愛

一人でもややもやしていることでも、人に話すことで何かが晴れてくるかもしれません。気軽に、そして少し勇気を出して話してみませんか？

#### 専用個室で話ができます。

白を基調としたお部屋で、優しい太陽光が注ぎます。相談室ではありませんので、リラックスした状態でカウンセラーとお話できます。

