

## 川口市立高等学校スクールカウンセラーはこんな人

(略歴) 氏名 土井 一博(どい かずひろ) 北九州小倉生まれ

東京都公立中学校教諭を10年経験後、筑波大学大学院へ進む。  
同大学院健康教育学専攻修了後、埼玉県・茨城県・東京都スクールカウンセラー  
立正大学学生相談カウンセラー兼セクシャルハラスメント相談員。  
東京都立府中看護専門学校、茨城県美浦村子育て総合アドバイザー、  
群馬県立女子大学、立教大学兼任講師などを歴任。



(現在)、順天堂大学国際関係学部教職課程研究室 客員教授 (教育相談を担当)。

(専門分野) 教育相談、教員のメンタルヘルス予防、スポーツ心理学

### こんな内容について、一緒に考えるていきましょう

- ・同じ教室にいるのに、落ち込む生徒と落ち込まない生徒ではどこに違いがあるか。
- ・人の視線が気になる、みんなから悪口を言われているような気がするなどの不安を抱えている。
- ・教室内での自分の居場所が見つからない。
- ・中学校時代にいじめや不登校を経験して、今もその影響を引きずっている。
- ・学校に行く時間になると腹痛や気持ちが悪くなる。
- ・ストレスが溜まると過食・拒食に走ってしまいがちで、体重の増減が激しくて困っている。
- ・長い間、親の前で「いい子」を演じている自分が嫌になった。
- ・何らかの出来事が引き金(きっかけ)で、学校に行きたくない。

#### 個人のストレスマネジメント

〔 夜、眠れない・夜中に目が覚める。急激な体重の増減。大勢の人の中にいられない。  
人の視線や話し声が気になる。今の自分に自信がもてない。失敗から立ち直れない。 〕

#### 青年期特有の課題に対するコンサルテーション

〔 ラインを外された、友達から悪口や陰口を言われている気がする等人間関係の悩みや不安。  
部活動についての悩みがある(顧問とうまくいかない・先輩からの無言の圧力・同級生同士の  
嫌がらせ等)。親の過干渉に我慢できない。異性との付き合い方がわからない。 〕

#### アスリートのメンタルマネジメント

〔 記録が伸びない、試合になると実力が発揮できない、けがが絶えない等のスポーツアスリート  
が陥りやすいメンタル問題を扱う専門家でもある。中学校女子のバスケット指導で全国大会準優勝  
2回、関東大会優勝3回、東京都選手権4連覇等の実績あり。スポーツ心理学・メンタルトレーニング  
にも造詣が深い。 〕

### 面接を希望する時は

勤務日は、原則として毎週水曜日の12:00~17:00です。保健室となりの相談室におりますので、①担任や顧問の先生を通して、②養護教諭の先生を通して、③直接、相談室に連絡してから予約を取って来室してください。

ただし、緊急の場合にはこの限りではありません。

—秘密は厳守しますから、安心して来室してください—