

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥スクールカウンセラーだより 第1号♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

令和3年5月

スクールカウンセラー 牧之瀬紀江

はじめまして。スクールカウンセラーの牧之瀬紀江です。月曜に旭中に来ています。

スクールカウンセラーとどんなことをするの？ということをお話しします。皆さんが学校生活を気持ちよく過ごせるように、自分らしさが発揮できるように、一緒に考えたり、話し合ったりします。困ったことを相談する場でもあります。困ったことを下記の表にまとめているので、参考にしてください。

項目	困ったことの例
学習	・授業が分からない、つまらない ・勉強が何の役に立つのか分からない ・成績が下がった
進路や将来	・どの高校に行けばいいか分からない ・なりたい職業がない
友達関係	・最近無視されているような気がする ・友達がいじめられているのが気になる ・冗談のように嫌なことを言われる
親子関係	・勉強のことばかりうるさく言う ・気持ちを分かってもらえない ・ケンカばかりしている
心身の健康	・疲れがとれない ・なかなか眠れなくて、朝起きられない ・イライラする ・不安でしょうがない
その他	・自分の性がよく分からない ・ゲーム、SNSを止めたいけど止められない

上記の他にも、孤独を感じたり、悲しくてしょうがなくなったり、気づいたら涙が止まらなくなってしまったり、人によって困ったことはいろいろあります。このように気持ちが不安定になることは、誰にでもあり自然なことです。大事なことは1人では抱え込まず、家族や先生、友達など身近な人に「相談すること」です。裏面に、「相談すること」について載せています。人に相談するのは、勇気がいる行動です。身近な人だからこそ、心配かけたくないからこそ話せないこともありますよね。スクールカウンセラーと話してみたいときは、担任の先生にお願いしてください。気持ちよく学校生活が送れるよう、一緒に解決していきましょう。

【保護者の皆様へ】

相談室では、保護者からのご相談も受けつけております。子どもさんの変化に気づく、対応に困るなど、早めに対応することが早期解決につながります。お気軽にご連絡ください。

【自分 1 人で不安や悩みを抱えずに相談してみよう】

Q1. 相談するとどんな良いことがありますか？

A1. 次のような効果があります。

- ・気持ちが楽になる
- ・気持ちが前向きになる
- ・自分を冷静に見ることができるようになる
- ・解決のヒントや解決策が分かる
- ・心が落ち着く
- ・問題がはっきりする
- ・自分と異なる見方が分かる

Q2. ちゃんと相談に乗ってくれますか？

A2. 「きちんと話を聞いてくれるの？」「悩みを分かってくれるのだろうか？」「笑われたり、叱られたりしないかな？」「分かり切ったアドバイスにならないかな？」など、いろいろな不安があるかもしれません。

- ・信頼できる相手を選びましょう
- ・自分が悩んでいることをきちんと伝えましょう

Q3. 信頼できる相手とは？

- A3. ・自分の話や気持ちをきちんと聞いてくれる
・自分の気持ちを理解して、応援してくれたり一緒に考えたりしてくれる
・的確なアドバイスや情報を与えてくれる

Q4. 相談は恥ずかしいし、何から話していいのかわかりません。

A4. そう思うのは自然なことです。たとえば次のように話してはどうでしょうか。

「最近調子が悪くて・・・」

「とても疲れて・・・」

「どうしたらよいのか分からなくなって・・・」

「うまく言えないけど・・・」

「話があるのですが、今いいですか？」

それでも、どう話していいかわからないときは、何も話せなくてもいいので、相談室にどうぞ来てみてくださいね。

話せなくても大丈夫！相談室に来て、話せない生徒は多いのですよ。

困ったとき、苦しいときに、誰かに相談する行動を援助希求行動といいます。人が生活していく上で、とても大切な力です。そしてポジティブな力です。

1人で考えることは決して悪いことではありません。中学生の特徴でもあります。1人で考えることも大切にしつつ、誰かに相談するという選択肢を増やすことが大切です。