

スクールカウンセラーだより

令和4年4月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花



◎挨拶&自己紹介

スクールカウンセラーの保田剛志(やすだ たけし)です。新入生の皆様、入学おめでとうございます。2・3年生の皆様も、進級おめでとうございます。今年も、基本的に木曜日に四中にきています。環境がかわって戸惑うことや悩むこともあるかもしれません。何かありましたら、気軽に相談室に話に来てください。今年度もよろしくお祈いします。

ご入学・ご進級おめでとうございます。毎週火曜日にきています、スクールカウンセラーの池田花(いけだはな)です。新しいクラスや友達と出会う、ワクワクすることもあれば、なやんでしまうこともあると思います。話してなやみがスッキリすることもあると思うので、ぜひお話ししましょう。

◎相談について

相談室では、随時相談を受け付けております。相談は、基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。心配なこと、気になること等がありましたら、気軽に話に来てください。

～お知らせ～

相談室の場所が、1階に移りました。事務室、応接室の隣、多目的室の正面の部屋になります。体育館へ向かう途中にあります。教室からは少し離れた場所になりましたが、前よりも広々としてゆったり過ごせる部屋になりました。気軽にお立ち寄りください。

◎相談の予約方法

- ① 相談室前のカレンダーで、スクールカウンセラーのきている日を確認し、申し込み希望日時を書いて相談室入り口ドアのカギ付きポストに入れてください。
- ② 直接、スクールカウンセラーに声をかけてください。
- ③ 相談室に電話をしてください。〔03-3308-2531 (相談室直通：留守番電話あり)〕
- ④ 担任の先生や保健室の先生を通じて、申し込みをしてください。

1学期の相談室開室予定日 (基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日にきています。)

	4月	5月	6月	7月
池田(火)	19日 26日	10日 17日 24日 31日	7日 14日 28日	5日 12日 19日
保田(木)	21日 28日	12日 19日 23日(月) 26日	2日 9日 16日 24日(金) 30日	7日 14日

◆自分の気持ちや考え上手に伝える方法（アサーションの考え方から）～

新しいクラス、新しい友達はどうですか？新しい友達とどんな風に話したらいいのかな、と悩んでいる人もいるかもしれません。アサーションというのは、「お互いのことを大切にしながら、素直にコミュニケーションをとる方法」です。参考になれば、と思います。

～自分の思いや気持ちの伝え方の三つの種類～

① 消極的なコミュニケーション（非主張的）

「……。楽しそうだなあ。仲間に入れてくれないかなあ……。）」と思いつつ、「相手が嫌がるかも…」と相手の気持ちを尊重しすぎて言えない。自分を大切にできていない。

② 強引なコミュニケーション（攻撃的）

「私（ぼく）も入れて！！」「私（ぼく）は〇〇しよう。あれは、△△で××で…。」「それはつまらない、やりたくない。」「それは絶対違う。」など強引に加わる、自分の言いたいこと・やりたいことを言い続ける。相手の話を否定する・聞かない。



③ 上手な（アサーティブな）コミュニケーション（自他尊重）

- 「私（ぼく）も入っていい？」「◇◇がしたいんだけど、一緒にやらない？」
「〇〇のことが心配なんだけど。どうしたらいいと思う？」など
大事なのは、自分も気持ちも相手の気持ちも大切すること。困っている時や心配な時は、そう伝えても大丈夫。そんな自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしつつ、どうしたらいいかを一緒に探します。
- 「それなら、〇〇はどう？」「いつなら大丈夫？」など
相手と考えや思いが合わない時には、代替りの案を出してみましょう。お互いの気持ちを大切にしながら相手も自分もOKなことを探していきます。

◎保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。子育ての中では、悩むこと気になることがあると思います。また、学校での様子等、ご家庭ではなかなか見えてこないこともあると思います。何かありましたら、気軽にご利用ください。

なお相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕