

スクールカウンセラーだより

令和5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）といいます。ご入学、ご進級、おめでとうございます。今年度も、基本的に木曜日に来ています。何か困ったことや不安なことがあったら、気軽に話に来てください。皆さんの学校生活がより良いものになるように、相談室から応援しています。

ご入学、ご進級、おめでとうございます。毎週火曜日に来ています、スクールカウンセラーの池田花（いけだはな）です。新しい学校やクラスはどうでしょうか。気になることが沢山あるかもしれません。気持ちを誰かに話したい時は、ぜひ相談室に来てください。

◎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。

◎相談の予約をする4つの方法

- ① 相談室前のカレンダーでスクールカウンセラーの来ている日を確認し、相談の希望日時を書いて相談室入り口横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。



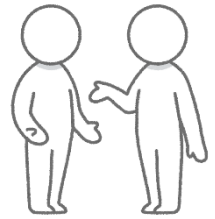
1学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日に来ています。）

	4月	5月	6月	7月
池田（火）	18日 25日	2日 9日 16日 23日	6日 13日 27日	4日 11日 18日
保田（木）	20日 27日	11日 18日 25日	1日 8日 15日 29日	6日 13日

◎ 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。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〕

新年度が始まり、新しい出会いがあったと思います。新しい友達を作りたいと思っている人もたくさんいるのではないのでしょうか。そこで、初めての人に話しかける時や自分の思いをうまく伝える方法などを紹介したいと思います。



☆ 挨拶 & 自己紹介をしよう！

まずは、近くの席の人に、あいさつをしてみましょう。笑顔で話しかけられるといいですね。その後は、自分の名前を伝えてから、相手の名前を聞きましょう（「私は〇〇です。あなたの名前は？」）。ちなみに、いきなり相手の名前を聞いたり自分の話ばかりしたりすると、相手がびっくりしてしまうこともあります。逆に、相手のことをしっかり聞くことを意識すると、「話しやすいな。」と感じてくれると思います。

Point：名前の後は、以下のようなことを聞いたり話したりすると、共通の話題が見つかるかも。

- ・趣味や好きなもののことなど「好きな食べ物は？（スポーツ・音楽・ゲーム・アニメ等々）」
- ・住んでいる場所や出身の小学校のこと 「どの小学校出身？」「家は学校から遠い？」
- ・お気に入りの持ち物のこと 「そのパンケーキいいね。どこで買ったの？」など
- ・そのほか 「春休みはどこか行った？」「部活は？（どこに入るつもり？）」

☆自分の思いや考えをうまく伝えるコツ（アサーションの考え方から）

アサーションというのは、自分の思いや考えを伝えるのが苦手な人のために考えられた「自分の気持ちや考えを上手に伝える方法」です。

- 基本的な考え方 ①人は誰でも、自分の思いや考えを伝えていい（伝える権利がある）
- ②そのため、自分も相手も OK と感じられる伝え方が必要。

Point：自分の思いや気持ちの伝え方のタイプ

- ① **消極的なコミュニケーション**（自分を大事にできていない。）

「……。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、何も言わない。

- ② **強引なコミュニケーション**（相手を大事にできていない。）

「私（ぼく）もいれて！！〇〇しよう！！あれは、△△で××で…。」

自分の言いたいことを言い続ける、相手の話は聞かない。

- ③ **上手な（アサーティブな）コミュニケーション**（自分も相手も大事にする。）

「私（ぼく）は、◇◇がしたいんだけど、どうかな？」「〇〇さんは、何がしたい？」

「今は他にやりたいことがあるのだけど、来週ならできるよ。」等

大事なものは、自分も気持ちも相手の気持ちも大切すること。

考えや思いが合わない時には、代替りの案を出して自分も相手も OK な方法を探す。

OK

☆なかなか友達ができない時には…

いろんな方法を試しても、うまくいかないこともあります。どうしても話しかける勇気が出ない時や、「断られてしまうかも」と不安なこともあるかもしれません。そんな時には、相談室に話に来てみてください。ゆっくり話をして、一緒に考えましょう。