

# スクールカウンセラーだより

令和3年11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



長かった2学期も残り1か月ほどとなりました。音楽祭や定期試験など忙しい日々だったのではないのでしょうか。行事や試験に手ごたえや成長を感じられた人もいれば、反省や後悔のある人もいるかもしれません。どんな経験も、皆さんにとってきっと大切な体験となると思います。



## ◎相談の予約方法・相談できる時間

基本的に、生徒の相談は休み時間・放課後となります。予約している人が優先になります。予約方法は、カウンセラーだより4月号①(HP>本校の特色>教育相談)か、相談室のドアの掲示をご確認ください。保護者の方は、先生を通して予約するか、下記の直通電話にお電話ください。SCの不在時には、お名前と電話番号を留守番電話に残していただければ、次の出勤時に折り返しの連絡をいたします。

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

	12月	1月	2月	3月
池田(火)	7日 14日 21日	18日 25日	8日 15日 22日	15日 22日
保田(木)	2日 9日 16日 23日	13日 21日(金) 27日	3日 10日 18日(金) 28日(月)	3日 10日 17日

## ◎相談室での相談って、いったいどんなことをするの？

：相談といっても「いったいどんなことをするんだろう?」「何かきついことを言われてしまうといやだな...」「うまく思ったことを話せるかな?」等不安になる人もいるかもしれません。そこで、カウンセラーとの相談では「何を話したらいいのか」「どんなことができるのか」を紹介してみようと思います

### 「どんなことを話すの?」

話したいこと思ったことを話してください。自分のペースで、「話してみたい。」「話してみよう。」と思うことを自分の言葉で話せば大丈夫です。しっかりと話の内容を理解するために、質問することや感じたことを伝えることはありますが、「自分のことを自分で考える・自分で決めるためのお手伝い」をするためのものです。また、答えられないことや話したくないことがあるときには、無理に話さなくても大丈夫です。

### 「相談すると、どうなるの?どんなことができるの?」

- ・心の中にたまったモヤモヤやストレスを減らす。
- ・ゆっくりと話を聞きながら自分の考えや気持ちを整理して、どうしていったらいいかを一緒に考える
- ・心理学などの専門的な知識をもとに、解決策や対処の仕方のアドバイス、提案をする。