

スクールカウンセラーだより

令和2年6月

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志 (都 SC)
池田 花 (市 SC)

ついに分散登校が終わり、一斉登校が始まりました。みなさん、どのように過ごしていますか。学校の再開や部活の再開を心待ちにしていた人、新しいクラス・学校にドキドキしている人、久しぶりの学校・学習に不安がある人。相談室では、そんな皆さんの気持ちをゆっくり聞きながら、一緒に考えます。気軽にお立ち寄りください。

◎自己紹介

今年度より第四中学校に来ることになりました調布市スクールカウンセラーの「池田花 (いけだ はな)」です。皆さんが日常生活で「とにかく誰かに聞いてほしい！」と思ったことを、どんなことでもお話ししてもらえたら嬉しいです。よろしくお願いします。

◎相談場所・時間予約方法について

：第一号に詳しくのっていますので、HP 等でご確認ください。
また、相談室のドアにも貼ってあります。

◎1 学期の相談室開室予定日 (基本的に池田は火、保田は木です。予定変更もあります。)

	6月	7月	8月
保田	11日 18日 25日	2日 9日 16日 30日	6日 27日
池田	9日 16日 23日 30日	7日 14日 21日 28日	4日 25日

◎保護者の皆様へ

中学生というのは、少しずつ大人に向けて成長していく大切な時期です。同時に、心身の変化に戸惑ったり不安定になったりと、難しい時期でもあります。親とは、なかなかじっくり話をしたがない、そんなこともあるかもしれません。素直に話を聞いてくれないこともあるかもしれません。そんな中学生だからこそ何気ないコミュニケーションが大切なのではないかと思えます。そこで、何気ない会話の中で伝えられる「ほめ言葉」を紹介します。

- ・「似合ってるね」「それ、好きだな・いいね。」など：誰でもほめられるとうれしいものです。
- ・「〇〇さんのいいところだね。」など：相手の長所を、言葉で伝えてみましょう。言葉にしてみることで、子供の持ち味や良いところを改めて見直すことにもなります。
- ・「がんばっていたね。」「よくやったね。」「いつもとちがったね。」など。
：相手のがんばりを認めるとともに“ちゃんと見ていたよ。”というメッセージにもなります。

「いいことがいっぱい起きる! 「ほめ言葉ブック」 著：平木典子」より
スクールカウンセラーは、保護者からのご相談も受けております。気軽にご利用ください。

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