

令和5年5月
鳴門市第一中学校
スクールカウンセラー 阪部 健太郎
山下 明子

スクールカウンセラーつうしん



あなたはどんな人と友達になりたいですか？

あなたが友達になりたい人と思うのはどんな人ですか？下の表のあてはまるところに○をつけてください。

例

話が合う	○
なんとなく、気が合う	

話が合う	
なんとなく、気が合う	
趣味が合う	
一緒にいて楽だ	
また会いたいと思える	
人として好き	
憧れる	
悪口や傷つくことを言ったり SNS にあげたり、なぐったりけったりしてこないなど、安全で安心できる人	

反対に、友達になりたくない人だと、どうでしょうか？

- ①話題や趣味など自分と合うところがない人
- ②悪口や傷つくことを言ったり SNS にあげたり、なぐったりけったりしてくるなど、嫌なことをしてくる人

友達を作る上で大切なことは

- ①仲良くなりたい人がどんなことに興味があるかを直接聞いて知り、自分が興味がなくともある程度広く薄く知っておくこと。
- ②上の表に○をつけたような人であることを心がけること。
- ③相手が嫌がることをしないこと。



言いたいことは言って良いが、伝え方が大切。

自分の考えや気持ち、相手の考えや気持ち、どちらも大切にしまし

よう。自分の考えや気持ちだけを押しつけても相手はストレスに感じ、嫌われることもあります。また、相手の考えや気持ちばかり大切にしすぎると、自分がストレスを感じてしんどくなります。自分の気持ちも、相手の気持ちも、どちらも大切にしていきましょう。

お知らせ

スクールカウンセラーは「お話をする人」です。雑談もあります。何か困ったことがあれば、一緒に考えて、解決する方法を探すこともします。普段は相談室か職員室にあります。校内を歩いていることもあるので、気軽に声をかけてくださいね。保護者の方の来談もお待ちしております。カウンセリングはひとまず予約制です。予約を希望される方は担任の先生か教頭先生までお願いいたします。

スクールカウンセラーのいる日

(阪部) 主に月曜日 だいたい10:30から、17:00ぐらいまで
(山下) 主に金曜日 だいたい10:00から、16:30ぐらいまで

	5月	6月	7月	8月	9月	10月
阪部	8 22	5 19	3	21	4 20	2 16 30
山下	12 26	9 23	7	25	8 22	6 20

スクールカウンセリングのよくある質問

Q. カウンセリングってひとりでないと行ってはいけないのですか？

A. ひとりでなくても大丈夫ですよ。ひとりではなかなか話にくい人もいらっしゃいます。もちろん、ひとりのほうが良い人もお待ちしております。