



# ゆ・る～む

2024年9月号

(スクールカウンセラーだよ！)

羽ノ浦中学校 スクールカウンセラー 的場みぎわ

今年の夏は大変暑かったですね。みなさんは、元気に学校生活を送っていますか？ 規則正しい生活リズムを取りもどし、充実した学校生活を送ってほしいですね。私もみなさんを応援します！

## 友だち関係で大切にしたいこと！

友だち関係についての悩みを聞くことがよくあります。友だちとの関係は、相手があることなので本当に難しいです。友だち関係で大切なと思うことを3つあげてみます。自分はできているか考えてみてくださいね。

### ① 相手の立場に立って考える。

人が相手に不満を抱くときは、「自分のことを大切にしてくれない」と感じる時です。自分の都合や好きなことばかりを優先していると、相手は嫌になるでしょう。「相手の立場に立って考える」ことは大切なことだと思います。

### ② 自分の「正しさ」を押しつけない。

「私は間違っていない」「私は正しい」と自分を通そうとする人は、人間関係を壊しがちです。「正しさ」も人によって違います。どちらが正しいということよりは、どちらも気分良く過ごせることが大切です。

やさしさや思いやりの気持ちが大切です。



### ③ 相手と折り合いをつける。

相手と考えが違う場合、相手に考えを変えてもらおうと思ってもうまくいかないことが多いです。考えが違う場合は、相手と折り合いをつけることが大切です。折り合いをつけることができると、相手も「自分のことを考えてくれているな」と感じて、あなたと一緒にいることに居心地の良さを感じるのではないのでしょうか。

## ☆保護者のみなさんへ

### 夏休み明けは不登校になりやすい？ その理由は？

- ・夏休み中に生活リズムが乱れてしまった。
- ・友だち関係などに不安を感じている。
- ・学校生活に戻る気力がない。



夏休み明けに学校を休みがちになるお子さんがいます。いろいろな理由があることと思います。環境が変化するとき、うまく適応できないことも一因かと思えます。まずは、お子さんの気持ちに寄り添って、ゆっくりとお話を聞いてあげてください。不調が長引く様子がみられたら、スクールカウンセラーにご相談ください。お子さんが一歩前に進めるよう、一緒に応援させていただきます。

## ☆9月、10月のスクールカウンセラー相談日

9月	4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
10月	2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)

毎週水曜日、時間 9:00~17:00



## ☆相談方法

相談を希望される方は、下の相談申込票に記入の上担任の先生を通じて学校の方にお申し込みください。電話や手紙でもかまいません。

※保護者のみなさんの相談もお受けしています。親が肩の力を抜き楽になると、子どもも楽になるということがあります。気軽に利用してください。

..... きりとり線 .....

<small>そうだんもうしこみひょう</small> <b>スクールカウンセラー 相談申込票</b>			
用件	・ カウンセラーと話をしてみたい ・ 心理テストを受けてみたい ・ その他 (○をつけてください)		
学年	年 組	名 前	