

# スクールカウンセラー便り

Vol.4 荒井秀之

～生徒の皆さんへ～

## 1人で解決が難しいときは



やばっ、次の時間、体育祭の練習でハチマキが必要だったんだ。

キンコンカンコーン♪  
〇年△組は、次の時間校庭で体育祭の練習をします。ハチマキをしてきてください。



かばんや机の中を見たけど、ないや…。先生に忘れたって言ったら、怒られるかも。どうしよう…。



あれ？〇〇くん、表情がいつもと違うけど、どうしたの？



2学期がはじまりました。2学期は体育祭、合唱コンクールなど、1年生にとっては初めて経験する行事が多いです。3年生は進路を考える人も多いでしょう。そんな中で、どうしたらよいか分からないときもあるでしょう。困ったときは、1人でどうにかしなきゃという気持ちもわかりますが、誰かに聞いてみると案外落ち着いたり、解決のヒントが得られたりします。困っていることを「困っている」と伝えるのは大事なことです。一般的に、人は誰かに頼りにされることは、嬉しいし、誰かの役に立ちたいと思っているものです。逆に友達が困っているように見えたら声をかけましょう。お互いに助け合って中学校生活を送りたいですね。困ったときは、信頼できる大人に相談することも大切です。

**友達が困っていたら、声を掛けよう**

どうしたの？  
何か手伝えることあるかな？



## ～周りからの評価が気になるときに読んで欲しい本の紹介～

今回紹介する本は、「松素めぐり著／保健室経由、かねやま本館7」です。この本はシリーズとなっていて、色んな悩みを抱えた生徒が温泉を舞台に色んな人に支えられて成長していく物語です。試合に勝ったことで、周りからの評価が一変し、人生が変わった主人公が、その後、ネットの評価が気になったり、試合に勝たないと注目されない不安を感じたりする中で、「今」を見つめ、自分がどう思うか見つめる中で大切なことに気付く物語です。人と比べると、足りないことばかりが見えてしまい、未来を恐れてしまうことがあります。そんなときに読んで欲しい本です。

## ～保護者の皆さまへ～

夏休み明け、お子さんの様子はいかがでしょうか。

お子さんへのかかわりで大切にしたいのが、保護者自身のストレスケアです。毎日、仕事や家事で忙しいと思います。余裕がなくなると、そんなつもりはないのに、お子さんを叱ってしまうこともあるかもしれません。ご自身の心に余裕を持つためにも、意識的に自分の時間を持ってみてはいかがでしょうか。保護者が笑顔ですと、お子さんも安心します。お子さんの様子に気を配りながらも、ご自身のケアも大切になさってください。

お子さんの様子がいつもと違うなど、気になることがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

## スクールカウンセラー来校予定日

10月9日(水)・10月23日(水)・11月13日(水)・12月4日(水)・12月18日(水)

学校以外に相談できるところ 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310  
※24時間、通話料無料で相談できます。いじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、いつでも相談してください。

✂ \* \* \* \* \* きりとり線 \* ✂ \*

### 相談申込票

年 組 生徒氏名 \_\_\_\_\_ 生徒との続柄 父・母・その他 ( \_\_\_\_\_ )

相談希望日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分  
スクールカウンセラーと話をしたいので、予約を取ってください。  
話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

\_\_\_\_\_ について

上記をご記入後、封筒等に入れ担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。