

スクール・カウンセラーだより

平成30年4月
都留第一中学校

新1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。都留第一中学校にはスクールカウンセラーがおります。どんなことでも困ったことがあったらお話を聞くことができます。また、在校生の皆さんは、新しい学年を迎え期待と不安の入り混じった時を過ごしているかもしれませんね。そのような時は誰かに少し話を聞いてもらえるだけで気持ちが落ち着くことがあります。是非、気軽な気持ちでスクールカウンセラー制度を利用していただければと思います。

皆さんにとってより身近な存在でありたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

・・・1学期の来校日について・・・



4月／23日

5月／7日, 14日, 28日

6月／4日, 18日, 25日

7月／2日, 9日, 19日

(主に月曜日です。時間は調整可能ですのでご相談ください。)

* どんなことを相談すればいいの？

友達のことや勉強のこと、性格のことや家族のことなど、とにかく困っていることなら何でもかまいません。相談したことについては、相秘密にすることもできます。安心して相談してください。

* 相談予約の方法は？

担任の先生にお願いすれば予約を取ってくれます。また、保健室の渡辺文香先生や身近な先生に希望を伝えていただいても大丈夫です。

* スクール・カウンセラーの名前は？ どんな資格を持っているの？

名前は 正木 啓子 (まさき けいこ) といいます。臨床心理士という資格を持っていて、中学校以外に小学校や高校、大学、病院などで相談の仕事をしています。

生徒のみなさんへ
ちょこっとコラム



友達を作るにはどうすればいい？

新学期が始まり、友達作りが気になる時期ですね。

今回は人と仲良くなるポイントについて少しお話ししたいと思います。

- ①会う回数が多いほど、相手に対する不安が減り、好感度がアップする。
- ②相手に自分とどこか似ているところ、共通点があると安心感を得られ、好きになる。
- ③自分にないものを持っている場合、補い合う関係が成り立ち、仲良くなる。

以上、人と仲良くなるポイントです。その他、当たり前のように、どうも人は自分を誉めてくれる人、認めてくれる人、優しくしてくれる人のことを好きになるようですよ。

保護者のみなさんへ
ちょこっとコラム

冷蔵庫の中には何がある？

お腹がすいたとき、何げなく冷蔵庫を開けますよね。「何があるかな？」と思って開けます。「何がないかな？」と思っては開けません。冷蔵庫の中に「ないもの」をさがせばたくさんあります。でも「あるもの」をさがして料理をするわけです。

ところが相手を他人や自分に変えてみるとどうでしょう。「ないもの」ばかりをさがして落ち込んでしまいます。「自分や人のここは捨てたものではない。こういうところはけっこういい！」と自分や人の中に「あるもの」をさがしてみてください。「問題」の周辺にはたくさんの「能力」があるものです。お子さんや自分自身、または周りにいる人とむかいあう時「何があるかな？」と見えないとびらを開いてみてください。すてきな発見があることでしょう。

(「指導援助に役立つスクールカウンセリングワークブック・黒沢幸子・金子書房」より引用)

スクール・カウンセラー：正木啓子

