

# 相談室だより

練馬区立旭丘中学校相談室 令和元年 10 月号

定期考査も終わり一安心している頃でしょうか？ さて今月は文化発表会がありますね。演劇、作品づくりは日大芸術学部の学生さんから指導を受ける旭丘ならではの学校行事ですね。楽しんで取り組んでください。

さて、相談室から皆さんへ。

## 相談室って相談がある人しか利用してはいけないと思いませんか？

確かに「相談室」という名前から想像すると用のない人は行ってはいけないと思うかもしれません。ですが、日ごろ疑問に思っていること、なんかモヤモヤしていること、相談するほどではないけど思っていることを誰か他の人に聞いてもらうというのは、自分の考えを整理したり、「実は私、こう思っていたんだ。」とはたと気づいたりする時があります。話をするというのは、実はとても意味のある行為なのです。

スクールカウンセラーは相談室に来る人によくする質問があります。

「あなたは、どうなりたい？」「あなたが今よりもちょっといい状態ってどんな状態？」と聞きます。自分の未来が明るくて意欲をもって過ごせることを意識していくための質問です。

大きな悩みを抱えた人にそんな明るい未来を考えるのは無理と思うかもしれません。

では、ちょっと方向を変えてみましょう。例えば、ある人が「私はいつかブラジルに行ってみたい」と考えたとします。唐突で突拍子もない考えと思うかもしれないですね。ですが、「ブラジルに行きたい。」という気持ちは頭の中にあります。するとブラジルという言葉にまつわるネットニュースやテレビ番組をいつの間にか選んで見ているでしょう。ブラジル料理を食べにいくかもしれませんね。そうやって自分の思いに意識的、無意識的に関わらず近づいていくのです。実際にブラジルに行くのはもう少し先かもしれませんが、そうやって自分の考えに近づくことを人は自然としていくものなのです。そのためにあえて自分の考えを言葉に表すというのは大切な行為なのです。

## **1年生の保護者の皆様へ**

1学期にご案内しました1年生全員面接ですが、先生方、生徒のみなさんの協力のもと、終了することができました。生徒のみなさんは、相談室で一つ一つの質問に緊張しながらも丁寧に素直に答えてくれました。中には現在困っていることや自分なりのストレスの発散の仕方などを話してくれる人もいました。困ったときに誰に相談しますかという質問に「母親または父親」と答えた人が66%と友人や先生よりも非常に高い数値となりました。これはここ数年、他校でも見られる傾向で高校生にも同じような傾向が見られます。慣れない学校生活では家庭でのひととき、食事のときなど何気ない会話の中で、学校での困り感や愚痴などをこぼしているのかもしれないですね。

## 保護者の皆様へ

1年生の全員面接の結果も踏まえて、日常生活の中でお父さん、お母さんの存在は子供たちにとってとても大切なものと感じます。お子さんとあと何年一緒にご飯を食べられるかな？高校まで？大学まで？部活や友達との時間が増えていくと家族との時間はどんどん削られていきます。もちろん、子供が自立していき、自分の世界を広げていくことは親として一番望ましいことです。一方で自立できないお子さんがいることも昨今のニュースで話題となっています。子どもが十分に親からの愛情を感じて「私は大切にされ愛されている、大丈夫だ。」と思うことが自立への大切なカギとなります。今しかないお子さんとの時間をお父さん、お母さんも味わってください。

### 10月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	♥4	5	6
♣7	♥8	9	10	♥11	12	13
14	♥15	♣16	17	♥18	19	20
♣21	22	23	24	♥25	26	27
28	29	♣30	31			

#### ★開室時間

生徒の皆さんは、  
昼休み、放課後～16:30

保護者の皆様は、  
原則として予約制です。

#### 相談室直通電話

090-2534-0315

不在のときはメッセージを残してください。スクールカウンセラー勤務日に折返しお電話いたします。

匿名での相談、生徒本人からの電話相談もお受けしております。どうぞお気軽にお電話ください。

### 11月

月	火	水	木	金	土	日
				♥1	2	3
4	♥5	6	7	♥8	9	10
♣11	♥12	13	14	♥15	16	17
♣18	♥19	20	21	♥22	23	24
♣25	♥26	27	28	♥29	30	

### 12月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	♥3	4	5	♥6	7	8
♣9	♥10	11	12	♥13	14	15
♣16	♥17	18	19	♥20	21	22
♣23	♥24	25				

♣伊藤スクールカウンセラー

♥矢澤相談員