

相談室便り

はじめまして、9月から12月まで衛藤先生の代わりにSCとして勤務いたします、

「松田（まつだ）正子（まさこ）」です。

短い間ですが、生徒の皆さんや保護者の方々とお話やご相談等ができればと思っています。

生徒の皆さんへ

相談室は悩みや困ったことへの相談をすることはもちろんですが、話したいことを話すだけでも大丈夫です。心というのは不思議なものでたくさんの気持ち（感情）があります。感情は行動にも影響したり、体にもサインを出したりします。気持ちが湧いてくると考えられなくなったり、思いがけない言動につながったりします。そんな時に誰かに気持ちや考え等を話す（アウトプット…外に出す）と気持ちがすっきりし、違う考えが出てくる 경우가多くあります。感情的な行動に振り回されて言い過ぎて後悔する経験が誰もがするのは「心」の不思議ですね。そんな後悔が起きないように、是非来室してください。

保護者の皆様へ

思春期は保護者の皆様もお子様の対応に迷うことが多く、保護者の皆様のほうが悩むことになり「心の体力」が必要になってくる時期と思います。思春期は大人になろうとする入り口で、「自分とは何者か（アイデンティティ）」ということを確認する時期です。人と自分との差にも敏感になり、自信過剰になったり落ち込んだりと情緒不安定なことも特徴です。しかし、この時期の悩みは成長につながっていきますが、保護者の皆様の対応も大変な時期です。対応に困ることや迷われること等は些細なことでも是非ご相談ください。



*** ころのワンポイントレッスン ***

「夢の叶え方」

のび太という生き方（横山泰行著）…「ぐうたらなのび太がなぜ将来はしずかちゃんと結婚でき幸せな人生を送れたか？のび太という男の子は想像以上に人生を上手に歩んでいます」という書き出しで始まる本です。夢を叶えるメゾットという方法をご紹介します。

①…まずは心の準備～のび太はどんな時もめげない（②は次回のs c便りでお伝えします）

のび太は他人のことがうらやましいことばかりと感じていますが、実はドラえものの秘密の道具を借りれば「自分も何かできる」と信じています。実際、ドラえもんはのび太にとって良いと思うことだけしかやらないので全て叶うことはないのですが、何事にもくじけない心をもつことができていると作者は述べています。「自分はだめだ」と思う瞬間からだめだということです。夢をもってあきらめないことは不可能を可能にする為の心の準備です。

相談室ってどこにあるの？

2階の会議室の隣にある、「教育相談室」という看板が表示されている部屋です。

スクールカウンセラーと心のふれあい相談っていついるの？

・心のふれあい相談員・・・火曜日

・スクールカウンセラー・・・木曜日

*不在の時や勤務曜日を変更している時もありますので、担任の先生に確認してください。

相談室は何時にあいているの？

・生徒・・・開室日の休み時間と放課後

・保護者・・・9：00～16：30

*予約での相談を優先しています。相談中の場合は来室できませんので、できるだけ事前に予約をしてください。

予約はどうやってするの？

1. 開室日に来室し、直接カウンセラーに予約する
2. 担任の先生や話しやすい先生に、相談したいことを伝える
3. 開室日に学校もしくは相談室直通の携帯に電話をして予約する



電話相談はできるの？

以下の相談室直通の電話にご連絡ください。すぐにご相談を伺える時もありますが、相談中の時もあります。なかなか予約ができない場合は、担任の先生にご連絡をお願いします。

*相談室直通電話：080-7797-8419

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまからの相談も受け付けております。

お子様のことで何か心配なこと、御不安なこと、お困りのことなどがありましたら、お気軽に御相談ください。予約が入っている場合もありますので、事前に連絡をお願い致します。御連絡をお待ちしています。

連絡先：080-7797-8419（相談室直通携帯電話）

03-3932-7231（学校代表番号）