

スクールカウンセラーだより



東中学校の皆さんこんにちは。

スクールカウンセラーの長谷川です。

最近はずっかり肌寒くなり、学校でも冬服に変わった様子で、いよいよ冬に近づいてきているなあと実感しています。日中は温くなる時もあり、気を抜くと風邪をひいてしまいそうですね。体調を整えて毎日を有意義に過ごしてください。

さて、毎日の登校の時、こんなことはありませんか？

〈場面〉

朝学校に向かいながら、“昨日のテレビ面白かったなー。あいつも見たかな？”と友だちと話そうと思っていると、前を友だちが歩いていました。友だちに気づいたあなたが「おはよう！」と声をかけましたが、友だちは何も答えずそのまま行ってしまいました。

こんな場面があったら皆さんはどう思いますか？皆さんの気持ちは次の 3 つのどれに近いですか？

- ① …無視？せっかく挨拶したのに！なんで挨拶返してくれないの？！
- ② あれ、なんか怒ってる？なんかしちゃったかな…どうしよう…
- ③ 聞こえなかったのかな？学校でまた声かけてみよう。

上の 3 つの気持ちについて考えてみると、①と②は相手の状況を考えず、自分の気持ちばかり主張しているように感じます。いわゆる“早とちり”をしていますね。③は相手の状況を考えて、自分の次の行動を考えています。けんかをした、相手を怒らせてしまったなど、思い当たることがあれば仕方ないと思いますが、特に思い当たることがないのであれば③のように考えることができればいいですね。

学校生活の中にこういう事って他にもあるのではないのでしょうか。こんな時はどうすればよかったの？ということがあればぜひスクールカウンセラーに話してみてください。何か力になれるかもしれません。

今後のスクールカウンセラーの来校予定日

【2 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	27 (金)	10	1 (金)	11	5 (金)	12	3 (金)
9	3 (金)		15 (金)		12 (金)		10 (金)
	17 (金)		22 (金)		26 (金)		17 (金)
	24 (金)						

【3 学期】

月	日	月	日	月	日
1	14 (金)	2	4 (金)	3	4 (金)
	21 (金)		18 (金)		
			25 (金)		

勤務日 金曜日（勤務していない週もあるので確認をお願いします）

勤務時間 9：30～16：15

校内を散歩してるよ♪
どんどん話しかけてね！



保護者の方々へ

何かお困りのことはありませんか？ 保護者の方々が不安定になってしまうと、自然とお子様にも影響が出てきてしまいます。困りごとがあって、誰にも話せずに悩んでいらっしやいましたら、スクールカウンセラーに話してみませんか？ その時は教頭先生または担任の先生に伝えていただき、スクールカウンセラーの勤務日を確認していただければと思います。（東中学校 Tel：0242-66-2329）