

スクールカウンセラーだより

令和6年6月28日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
池田 花



6月から7月前半は雨や曇りの天気が多くなりますが、晴れた日でも蒸し暑さを感じる季節ですね。体育祭や期末考査も終わりほっと一息という一方で、日照時間の不足や温度・気圧の変化、室内での活動が増えるなど心や身体へのストレスを感じやすい人もいるかも知れません。室内でもできるストレッチやクイズ・パズルなど雨の日でも楽しめるツールを準備しておくといいですね。梅雨どきを乗り切る良いアイデアがあったら友達にも教えてあげましょう。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP＞本校の特色＞教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎1学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	7月	9月
池田（火）	2日 9日 16日	3日 10日 17日 24日
千早（金）	5日 12日	6日 20日 27日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

“気分が落ち込みがち！ “どうすればいい？

①梅雨どきは少しの晴れ間も貴重です。窓を開けて日光を浴びるようにしましょう。

日光には精神を安定させてくれるセロトニンやビタミンDを刺激してくれる力があります。身体にももちろん良い影響を与えます。

②朝食をしっかり摂ること。朝はもちろん眠い！食べる時間より寝ていたいですよね。朝食は車のガソリンと同じなので、一日を正常に走るにはまずは燃料が必要です。フルーツ入りのヨーグルトなども摂取しやすいでしょう。胃腸は脳とつながっているので「食べる」ことで、感情や思考もポジティブになれるでしょう。

③友だちの力も借りよう！憂鬱な気分を感じているのは、もしかしたらあなただけでないかも知れません。気軽に話せる友だちに「なんだか最近テンションが上がらなくて」など、勇気を出して話してみしょう。共感してもらえると気分が軽くなります。

コミュニケーションの話

(友だちとの付き合い方のヒント)

新年度が始まってクラスメートとの新しい出会いがありましたね。そろそろ気心も知れてきて緊張感も少なくなってきた人も多いかと思います。一方で、もっと仲良くなりたいと思っていても、きっかけが見つからないとか気を使ってしまうという人もいるかも知れません。相手との距離感を考えて発言することや行動することって、意外とむずかしいものです。ここでは、自分の気持ちも大切にしながら友だちの関係をより良いものにしていくコツを一緒に考えましょう。

① 会話の仲間に入りたいとき（どきどきしますよね!）

相手にしっかり聞こえるところまで近づいて、うなずいたり相づちをうったりして話に興味があることを態度で表しましょう。言葉よりも表情や雰囲気の方がうまく伝わります。次にあなたが一番話しかけやすいメンバーに「入ってもいい?」と話しかけてみます。無理に面白い話をしなくちゃいけないとか考えずに、最初は「聞き役」メインでも大丈夫です。真剣に聞いてくれた相手の話は、次にちゃんと聞いてくれると思います。最後に「楽しかった」「また話したいな」などの感想を伝えると最高ですね。

② 上手に話を聴いてあげるコツは?

友だちが何か困っているとき、元気がないと感じた時にはじっくり話を聞いてあげることで、お互いの信頼関係が強くなります。掃除や給食の時間など気軽に話せるチャンスを利用してもし、自分のゆとりがある時間に聞いてあげましょう。「もしよかったら話して」と相手の話したいタイミングに任せましょう。解決を急がずに、まずは「大変だったね」「つらかったね」など相手をねぎらう言葉をかけましょう。一緒に解決方法を考えますが、決めるのは本人なので考えを押し付けない、焦らないことも大切です。

③ アイ・メッセージ (I message) で伝えよう!

相手にしてほしいことや希望を伝えるとき、私 (I) を主語にして自分の気持ちを表現すると、相手への批判や命令で相手を傷つけることなく自分の言いたいことを素直に表現できます。

＊例えば、友だちが連絡なしで約束の時間に来なかった場合：

アイ・メッセージで「私 (僕) は、連絡がなくてすごく心配したよ。会えなくて残念だった」など。家族や友だちとの関わりの中で、自分の気持ちも相手の気持ちも尊重しながら、心地よいコミュニケーションを重ねていけると良いですね。

＊これからも、スクールカウンセラーだよりでは、様々なコミュニケーションや感情のコントロールなどの話題をご紹介していきたいと思います。

楽しみにしていてくださいね。

