



カウンセラーだより

安中市立第一中学校
スクールカウンセラー 星智子

3月から「咲くぞ」「咲くぞ」と思わせぶりだった桜の花でしたが、例年通り、新年度のスタートを彩ってくれました。なぜか、「いつも通り」は、ほっとした気分になりますね。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？今年度もスクールカウンセラーとして任用されました、星智子と申します。どうぞ宜しくお願い致します。

お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

さて、すでにご存知のこととは思いますが、改めてスクールカウンセラーの役割について少し、説明をさせていただきます。

お子様・ご家族・教職員の方々と、カウンセラーは、タッグを組んでいきます。そして、お子様が「社会で生きていく力」を身につけていくために、時に様々な人とつながり、知恵を出し合いながら、安心してできる「育つ環境」(学校内外)を整えることを目指していきます。又、発達、成長がスムーズにいくように、ご家族と話し合い、思案し工夫していきます。勿論、現在、問題と感じておられることにも、緩急に応じ対応していきます。

他にも色々な役割はありますが、その中でも私が一番大事だと思っている事は、相談室に来てくださった方々のお話を、“心で傾聴すること”です。傾聴させていただきながら、共に心を動かす感じ合い、関係性を築いていく事を目指していきたいと考えています。

相談されている方の心のエネルギーが少しずつとも増し、自然と解決策が見えてきたり、大きな不安が少し小さくなったりなどの変化が起こり、安心した子育てができるように、保護者の方々の応援をしていきたいと考えています。

共にお子様の喜びや成長を希望とし、協力しながら、楽しい1年間にしていきたいと思います！是非、カウンセラーをご活用ください。宜しくお願い致します。

尚、勤務表や面談の予約の取り方などについては裏面にお知らせ致します。

子育てヒント

⇒ 「表情をよーく観る」

年度始まりは、大きく環境が変化することがあり、子どもにとってはとても不安な時期であると想像できます。学校・クラス・お友達・担任が替わるなど、経験したことのない出来事に遭遇することがあるでしょう。その時、大抵の子は大きな不安を抱きます。

しかし、中学生、高校生の年齢では、十分に言葉で感情を表現できません。心の状態を表現する際、「的確な表現を知らない」ということと、自分に何が起きているのが「自己観察(自己分析)が十分にできない」ということがあります。

なので、「子どもの表情をよーく観て」欲しいのです。ジロジロ見るのではありません。さりげなく見守る感じで表情を見てください。表情は全ての感情が表現(表出)されると言われています。いつもと違うと感じたら子どもに声をかけてください！難しい思春期の時期なので、支持的・支配的表現、決めつけ的言動は控えます。それでも、子どもが反発をしてくる場合は「いつでも話を聴くよ。」とだけ伝えておきましょう。そして、情報収集します。気軽に学校には連絡を入れて欲しいと思います。一人で抱え込まず、皆で協力し対応していきましょう！

※火曜日

4月	9日 ・ 16日 ・ 30日
5月	7日 ・ 14日 ・ 28日
6月	4日 ・ 11日 ・ 18日
7月	2日 ・ 9日 ・ 16日
8月	
9月	3日 ・ 10日 ・ 24日
10月	8日 ・ 15日 ・ 22日 ・ 29日
11月	5日 ・ 12日 ・ 19日
12月	3日 ・ 17日
1月	14日 ・ 21日 ・ 28日
2月	4日 ・ 25日
3月	4日



予約の取り方について

○火曜日が面談の曜日です。毎週ではないので、上記の表でご確認ください。

○面談予約は、学校へ電話などで「スクールカウンセラーとの面談を希望する」こと
また、「ご希望の日時」をお伝え下さい。その他にも、担任や話しやすい先生に
「面談を希望していること」をお伝えいただければ、予約日をお知らせ致します。

○予約日時のご確認をお願い致します。
また、緊急を要する場合などは、その旨も必ずお伝えください。早く対応できる
ように、調整をしたいと思います。

○勤務時間は9時半から16時15分ですが、できるだけ、ご希望に添えるよう
努力致しますので、遠慮なくご希望をお申し出ください。

今年度もどうぞ冷宜しくお願い致します。





カウンセラーだより



スクールカウンセラー
星智子



皆さんこんにちは。新しい令和6年度がスタートしましたね。
始まりは大抵、緊張しますよね。それは、誰もが体験することです。その緊張感があなたを守ってくれています。最初は、自然と周りをよく見て観察しています。
どんな人たちがいて、どんな雰囲気クラスなのかなど、神経を張り巡らしています。自分の身を守る安全センサーが働いているんです。時間が経つと段々、新しい環境に慣れていきます。安心・安全が守られていることを確認できれば、緊張も緩やかに低下していきます。じっくり、観察してください。楽しいことがたくさんあるといいですね。
皆さんが、楽しい学校生活を送れるように、応援していきます♡



自分を観察してみよう！



- たくさんの人とつながりたい 一人でも人とつながれていればOK
 一人であることが好き 人の中に入りにくい
 どちらかと言うと人付き合いが苦手だ たくさん的人数でも、一人でもOK
 その他

自分を受け入れていこう！



自分を観察したときに、自分を「○か×」と「良いか悪い」かで考えていませんか？
「○か×」で評価すると、自分自身を否定することになりますし、「良いか悪い」で評価すると自分をダメ人間と決めつけてしまいます。
自分の理想とするタイプでなくても、今の自分を受け入れていくことから始めましょう。今の自分は今まで必死に生きてきた姿(証)なのです。理由があるのです。そんな自分を、自分で傷つけずに受け入れてほしいと思います。
そんな方法もスクールカウンセラーがお手伝いできます。一人で悩まず、一緒に考えていきましょ♡

ーカウンセリングの予約の取り方ー

- ①担任・養護の先生・部活顧問・自分の親など、話しやすい先生に「カウンセラーに相談したい」と伝えてください。
- ②先生が親が相談できる「日時」を教えてください。
- ③「秘密を守って欲しい」とか「親だけには(先生だけには)言わないで欲しい」などある場合、あなたの気持ちを優先します。
- ④予定日時に、相談室まで来てください。初めての方で相談室を覚えていない人は、職員室で待ち合わせてもいいですよ。

