

# 相談室だより

## 第3号

所沢市立小手指小学校相談室

もうすぐ夏休みに入りますね。みなさんは夏休みをどのように過ごすのでしょうか？友達と遊んだり、家族と旅行に行ったり、家でのおんびりゲームをしたり…楽しみなこともあれば、1人になる時間も多いで、もしかしたら思い悩むことも出てくるかもしれません。自分が苦しい気持ちになったとき、それを軽くするために「身近な大人に相談する」といった方法があります。今回はそのような相談の仕方についてのポイントをお伝えします。

### 不安や悩みがあるのは自然なこと

うれしい気持ちや楽しい気持ちがあるように、不安や悩みも私たちにとって大切な気持ちです。イソップ物語の「アリとキリギリス」のキリギリスのように常に楽観的ならよいとも限りません。アリは冬の食べ物不足が不安だから夏にエサをたくさんたくわえようと行動したのです。でも、不安や悩みが続くと、体や心に影響が出てくることがあります。例えば、眠れなくなったり、やる気が出なくなったり、頭が痛くなったりすることがあります。こうなると行動することも難しくなるので、苦しい気持ちはためすぎず、誰かに話せそうだなと思ったときに、少しずつ相談することが大切です。

自分の思いを言葉にしてみると、気持ちが整理されて不安や悩みが楽になることがあります。

相談したいことが  
あるんだけど…



うまく伝えようと  
思わなくて大丈夫だよ



- ①何に悩んでいるのか
  - ②そのときの自分の気持ち
  - ③相手にどうしてほしいのか
- この3点セットで伝えると、  
より気持ちが伝わりやすいよ！

### 信頼できる大人を見つけよう

自分の悩みを話すのは、勇気があることです。「こんなこと言ったら、怒られちゃうかな…。」「困らせちゃうかな…」などと考えて話しぶらいこともあるかもしれません。それでも、必ずみなさんの気持ちを受け止めてくれる人がいるはずですよ。「この人だったら話を聞いてくれるかもしれない。」と思える人に相談してみましょう。



- おうちのひと
- 担任の先生
- 習い事の先生
- 保健室の先生
- などなど

### 3人の大人に相談してみよう

自分の気持ちを分かってくれる大人に出会うのは大変なことです。最初に話した人の意見がしっくりこないこともあるかと思いますが、それでも、色々な人とお話していくと「こんな考え方もあるんだな。」と参考になることもあるかもしれません。少なくとも3人の大人に話してみましょう。



なるほど!

身近に相談できる人がいないときは、学校の相談員やスクールカウンセラーもお話を聞くことができます。気軽に声をかけてくださいね。



#### ～SOSを受け取る側の保護者の皆様へ～

今月号の相談室だよりでは、「SOSの出し方」について掲載しました。これは子供の将来にわたる心の健康保持に必要な教育として推進されているものです。

お子様にいつもと違う様子や、小さな変化が見られることはありませんか？暗い表情をしている、急に食欲がなくなる、眠れないなどの変化がみられる場合は、お子様のSOSのサインかもしれません。普段と違う様子が見られた際には「何かあった？」「今日はどうだった？」とお子様の気持ちをたずねる言葉で声をかけていただきたいと思います。大人が相談にのるときには、「こうしたほうがいいんじゃない？」と問題解決型の提案を急いでしてしまいがちです。ただ、子供にとって悩みを話すのは勇気があることなので、その前に、お子様が安心できるように「よく話してくれたね。」「大変だったね。」と思いを受け止める言葉をかけていただけたらと思います。子供のSOSを受け取る側の家庭と学校が協力してお子様の心の成長を支えていけたらと願っています。ご心配なことがあればご相談ください。

県 SC 楠山有希 在校日…9/10 (火)

市 SC 三井梓実 在校日…7/12 (金)、7/19 (金)

相談員 齊藤弘子 在校日…毎週月曜日、水曜日、木曜日

保護者の皆様は事前にご連絡いただき予約をされると、お待たせすることなく面談することができます。