

うちひと いっしょ
お家の人と一緒に
よ
に読んでね!

スクールカウンセラーだより

第1号

所沢市スクールカウンセラー 三井梓実

こんにちは！^{ところざわし}所沢市でスクールカウンセラーをしている^{みついあずみ}三井梓実です。
^{まいしゅうきんようび}毎週金曜日に^{がっこう}学校にいます。みなさんといろいろなお話を^{はなし}できることを
^{たの}楽しみにしています。これからよろしく^{ねが}お願いします！



- お話^{はなし}できる時間^{じかん}・・・大^{おお}いちようタイム、^{ひるやす}昼休み
- お話^{はなし}する場所^{ばしょ}・・・相談室^{そうだんしつ}（南^{みなみ}校舎^{こうしゃ}1階^{かい}）
- お話^{はなし}したいとき・・・①担任^{たんにん}の先生^{せんせい}に「カウンセラーと^{はな}話^わしたい。」と^{つた}伝えてください。
②カウンセラーに^{こえ}声をかけてください。

スクールカウンセラーってどんな人？

みなさんが^{あんしん}安心して^{がっこう}学校で生活^{せいかつ}できるように^{てつだ}お手伝いをする「^{せんもんか}このころの専門家」です。どうしたら
^{げんき}元気になるのか？^{ともだち}友達と^{とき}けんかした時^よにはどうすれば良いのか？などの方法^{ほうほう}を知っています。他に
も、みなさんとお話^{はなし}をしながら^{なに}何か^{てつだ}お手伝いできることはないか^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えていきます。

“相談する”ってどういうこと？

多く^{おほ}の人は「^{ひと}困^{こま}ったなあ、^{なや}どうしよう…」と^{かんが}悩んだ^{かんが}ときにするものと^{かんが}考えませんか？でも、
例えば、^{たと}学校^{がっこう}で^え絵を描^かいている時^{とき}、^{ともだち}友達に「^{いろ}どっちの色^きがいい？」と^き聞いたことはありますか？
「え！？そんなことも^{そうだん}相談！？」と^{おも}思う人も^{ひと}いるかもしれませんが、^{じつ}実はこれも“^{そうだん}相談”です。
また、^{じぶん}自分の^{いけん}意見を^{ひてい}否定されたら…と^{ふあん}不安で^{そうだん}相談^{ひと}しづらい人は^{さいご}いませんか？“^{そうだん}相談”では^{さいご}最後に
どうするか“^{あなた}あなた”が^き決められます。言う^い通りに^{とお}しなければ^{いけ}ないのは、^{そうだん}相談^しではなく^し指示^しや
^{めいれい}命令^{あいて}ですよね。相手^{いけん}の意見^きを^き聞いて「^{ちやうと}ちょっと^{かん}違う」と^{かん}感じることで、^{ほんとう}本当^{じぶん}の自分^{きもち}の気持ち^{きづ}に^{きづ}気付
くことがあります。^{ぎやく}逆に、“^{こた}答え”が^{そうだん}ほしくて^{ひと}相談^{おも}する人も^{おも}いると思いますが、^{おち}はっきりした^{アド}アド
バイス^{そうだん}がなくても、^{なか}相談^{おち}の中で^{はな}思い^しを^な話^みすうちに^{こた}自分^みの中で“^{こた}答え”が^み見つかることも^{あり}あります。
^{がっこう}学校の^{せんせい}先生^{うち}や^{ひと}お家^{だれ}の人も、^{だれ}誰かに^{そうだん}相談^{おち}することが^{あり}あると思^{おも}います。ぜひ^{みぢか}身近^{おとな}な大人^{おとな}に「^{どうや}どうや
って^{そうだん}相談^ししてるの？^{じぶん}どんな^きふうに^き自分で^き決めるの？」と^き聞いて^ねみてくださいね！

このネコ、どんな
いろ
色がいいと思^{おも}う？



ピンクの
シマシマはどう？

う〜ん…^{あお}ぼくは^{あお}青の
ハチワレにしよう。

スクールカウンセラーとはどんなお話をできる？

べんきょう
勉強のこと

べんきょう
勉強が
むずかしい



ともだち
友達のこと

ともだち
友達とうまく
いかない



からだ
体のこと

ねむ
眠れない



うち
お家のこと

かぞく
家族と
けんかした



しょうらい
将来のこと

ちゅうがく
中学への
しんがく
進学が心配

将来



その他のことでも何でも大丈夫なので、みなさんが話したいことや
こころの中の思いを自由に話してみてください！



すこ 少しずつ相談してみよう！

相談する時に「話をまとめてから伝えないといけないのかも…」などと考えて話しづらいこともあるかもしれませんが、うまく伝えようとしないで大丈夫です。そして、悩みごとでなくても「何かわからないけどモヤモヤする」など何を話しても大丈夫です。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時に少しずつ相談してみてください！スクールカウンセラーからも、教室を回るときにみなさんに話しかけますね！

うまく伝えようと
しなくても
大丈夫！

みんな1人
ではないよ！



～保護者の皆様へ～

ご入学・ご進級おめでとうございます。

お子様が安心して学校生活を送れるようお手伝いさせていただきます。

子ども自身のSOSをより身近にキャッチできる存在として、今年度も相談活動や教室の巡回を通して問題の早期発見・予防に取り組んで参りたいと思います。よろしくお願いいたします。

保護者の皆様からのご相談も受け付けております。学校に行きたがらない、勉強、友だち付き合い、子育てについて等、気になることについてお気軽にご相談ください。

今後の出勤日・・・6/6、6/13、6/20、6/27

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

所沢市小手指小学校 (担当：教頭) 04-2948-2215