

うちひと いっしょ
お家の人と一緒に
読んでね!

スクールカウンセラーだより

第3号

所沢市スクールカウンセラー 三井 梓実

上手く話せない時ほど相談ドキ!

前回、たくさん相談先があるとよいことを紹介しました。今回は「どうやって相談を始める?」というお話です。みなさんは相談するか悩む時、まず「どう説明しよう?」と考えませんか?でも上手くまとまらないこともありますよね。そんな中、勇気を出して大人に相談をしても、「何が言いたいのか分からないから、整理してから話しにきて。」と言われてがっかりした人もいます。でも、「相談」は「コミュニケーション」であって「プレゼンテーション」ではないはず。相談をする人がすべて分かりやすく説明しなければいけないことはありません。

コミュニケーション (会話)

相談

プレゼンテーション (発表)

- ・ 話す人と聞く人がお互いにやり取りをする。
(話す→質問する→答える→・・・)
- ・ 話す人と聞く人が一緒にその会話を作る。

- ・ 話す人が一方的に聞く人に分かりやすく説明する。(話す→聞く)
- ・ 話す人に責任がある。

また、カウンセリングでは、「話を整理する→気持ちもスッキリ整う」と考えます。もし、一人で話を整理できるのであれば、その人にはまだ心にゆとりがあるのかもしれません。上手く説明できない時、あるいは一人ではまとまらない時ほど本当は相談する相手が必要なのです。

スクールカウンセラーは話の整理をお手伝いします。

上手に話そうとしたり、「こんな相談、迷惑かな…」と
思ったりしなくて大丈夫。あなたが話しやすい言葉で話
してみてください。話していくうちに、自分が何に困っている
のか、どうしたいのかがわかってくることもあります。
たとえば・・・

なんだか気持ちがモヤモヤする。
カウンセラーさんのところに行こ…

会話を重ねて
気付き

気にしてないつもりだったけど
やっぱり仲直りしたかったんだ…

なんだかモヤモヤして…

モヤモヤってどんな感じ?

うーん、よくわからない…

いつからなの?
その頃、何かあった?

つまり、友達とケンカしたこ
とでモヤモヤしてるのかな?

あ〜・・・そうかも

そっかそっか。
どうしたいとか、ある?

うーん。仲直りしたいな。

相談

結果

これであなたも相談マスター！

表面の女の子は自分の気持ちを話すことから始めていましたね。話の始め方や、話すきっかけの作り方に悩む人もいますが、「はじめの一步」をふみ出せると、相談は深まっていくものです。「はじめの一步（相談の始め方）」をいくつか紹介しますね。

▼一言目に何を言えばいい？▼

なんかやる気が
でないんだよね～



ねえ、聞いて～！
こんなことがあって



なんとなく気持ちが
落ち着かないんです



イライラする～



など

▼話しかける以外の方法▼

話をしたい相手の前を
ウロウロしてみる

メモや手紙を渡す

先生とやりとりしている
ノートに書いてみる

あ、スクール
カウンセラーだ…



▼さらにできる人は▼

相談の約束をする

相談の目的を伝える



相談したいことが
あるのですが、
いつ空いていますか？

アドバイスが欲しい

他にも情報が欲しい

アドバイスはいらないから
ただ話を聞いてほしい



自分で出来そうな方法がありましたか？毎回同じ方法では上手くいかないこともあるので、いろいろな方法を試して、使い分けられるようになると良いですね。

～保護者の皆様へ～

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：9/5、9/12、9/19、9/26

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