

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6号

所沢市スクールカウンセラー 三井 梓実

これまでのおたよりを振り返ってみよう

今年度のスクールカウンセラーだよりでは、相談をもっと身近なものに感じてもらうことを願って、「相談の始め方」や「一歩踏み出す方法」などをお伝えしてきました。これまでのおたよりを振り返りながら、あなたの『相談力』を調べてみましょう!

以下のクイズを読んで、正しいと思うものには○を、間違っていると
思うものには×をつけてください。



ア	1	落ち込んだりイライラしたりすることが増えたときは、心の黄色信号だ。	
	2	何度もお腹が痛くなったり眠れなくなったりすることは、心の疲れとは関係ない。	
	3	いつも楽しいことがなんだか楽しくないと感じるときは、心の赤信号だ。	
イ	4	最初に相談した相手に助けてもらえなかったら、他の人にはもう相談しない方がよい。	
	5	本当に困ったときのために、普段から話しかけやすそうな大人を見つけておくとよい。	
	6	電話やチャットなど、お家の中でも相談ができる場所がある。	
ウ	7	問題が大きくなる前に、「誰かに相談しよう」と行動を始めることは良いことだ。	
	8	話が完璧にまとまっていなくても、スクールカウンセラーに相談してもよい。	
	9	お話しすることがむずかしい場合、手紙やメモなどで伝えてもよい。	
エ	10	相談すると、困りごとがそのままでも、考えや気持ちがまとまるからよい。	
	11	相談してアドバイスをもらったとき、どうするかは自分で決めてよい。	
	12	相談した相手の意見に「自分の意見と違う」と感じるのは悪いことだ。	
オ	13	頭にかんだ悪い考えは、本当に起こる。	
	14	不安を乗り越えるには、不安なことから逃げるしかない。	
	15	不安に立ち向かうときは、簡単にできることから始めてもよい。	



ぜんぜんた
全問答えられたら
うらめん すす
裏面へ進もう!

せいがい
正解は・・・？

○…1、3、5、6、7、8、9、10、11、15

×…2 体の病気がないのに不調が続くときは、心からくる疲れかもしれません。

4 話しやすい人、助けてくれる人が見つかるまで相談し続けるのはよいことです。

12 自分の気持ちに気づく重要なヒントです。悪いことではありません。

13 実際にどうなるかはやってみないとわかりません。

14 不安を乗り越えるには、不安なことに立ち向かうことが大切です。



せいがい 正解した数を、右の口に書きましょう→

ア	イ	ウ	エ	オ

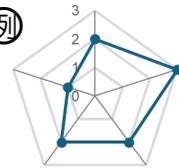
レーダーチャートを作ってみよう

せいがい 正解した数を、下のレーダーチャートにも書き込んでみましょう。

①ア、イ、ウ、エ、オそれぞれの結果を線の上に●で書き込む。

②●を線で結んだら完成！

(例)



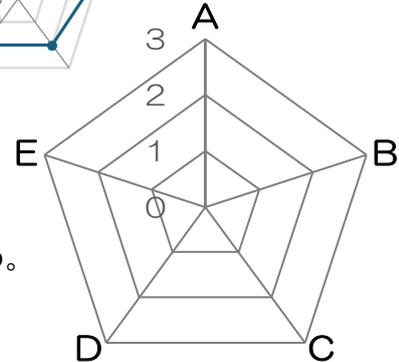
このグラフを「レーダーチャート」って言うよ！



ア…【自分の心と体の信号に気づく力】

とくてん 得点が高かったあなたは、そうだん 相談した方がよいタイミングを知っています。

とくてん 得点が高かったあなたは、いつもの自分との違いに目を向けてみましょう。



イ…【相談先を見つける力】

とくてん 得点が高かったあなたは、いろいろなそうだん 相談先を知っています。

とくてん 得点が高かったあなたは、みちか 身近な大人で話しかけやすそうなひと 人を探してみましょう。

ウ…【相談を始める力】

とくてん 得点が高かったあなたは、「はじめてのいっ ぽ 一歩」のふみだし 方を知っています。

とくてん 得点が高かったあなたは、「とりあえず」カウンセラーのところに来てください。



エ…【相談を上手に使う力】

とくてん 得点が高かったあなたは、そうだん 相談のよい使い方を知っています。

とくてん 得点が高かったあなたは、まずいろいろなアドバイスをもらってみましょう。



オ…【不安と付き合う力】

とくてん 得点が高かったあなたは、ふあん 不安な気持ちの乗り越え方を知っています。

とくてん 得点が高かったあなたは、ひとり 一人でなんとかしようと思わずだれ 誰かといっしょ 一緒にふあん 不安と向き合みましょう。



あなたのちから 力になりたいと思っているおとな 大人は必ずいます。すこ 少しずつでも、しゅうい 周囲の人を頼ってみてください。

保護者の皆様：保護者の皆様からのご相談も受け付けております。

出勤日：2/20、2/27、3/6、3/13

所沢市小手指小学校（担当：教頭）04-2948-2215