

さわやか相談室だより NO5

かけはし

令和6年3月14日
新座市立第二中学校
校長 小関 直

スクールカウンセラー 三好 麻由
スクールソーシャルワーカー 坂川 亜紀
さわやか相談員 山崎 桐子

春は、別れと新しい出会いの時期です。別れは寂しいですが、新しいステージへの出発とも考えたいですね。新しい環境や人間関係への不安はだれにでもあります。でも、今までの習慣や人間関係、気が重かったことを変えるチャンスになるかもしれません。

卒業
おめでとう!



修了
おめでとう!

緑学年の皆さん、ご卒業おめでとうございます

9年間の義務教育を終えて、いよいよ卒業式を迎えますね。進路に向けて沢山の山を越えたことで、大人に近付いたと思います。

これから長い人生の中で、予想外のことが起こったり、思うようにいかなかったり、失敗したり、ということもあると思います。でも、同じくらい、嬉しいこと、楽しいことは日常の中にたくさんあります。

小さくても、いいことに目を向けて、気持ちを上げられるといいですね。小さな「幸せ」をたくさん感じられる人になって下さい。

ずっと、心から応援しています。

1年生・2年生の皆さん、終了おめでとうございます

一年間頑張りましたね。あと半月すると、皆さんはひとつ上の学年にあがります。新しい学年への期待はもちろん、不安な気持ちもあるかもしれません。

環境が変わる時は、気がつかないうちに疲れがたまる場合があります。食事をしっかりとって、いつもより多めに睡眠を取りましょう。

新しい学年でも元気に過ごせるよう、相談室は皆さんを応援していきます。



・・・新しい環境で・・・

心を開いて友だちと楽しい関係を築きたいと思うのは、多くの人が持っている願いです。自分の好きなものや、身の回りで起きた出来事など、プライベートな情報を相手にありのまま伝えることを「自己開示」といいます。自己開示することによって、会話が弾み、相手との距離が近くなって、深い話もできるようになります。

👉 自己開示のポイント

- ① 自分のことを正直に伝える→「これを言ったら変に思われるかな?」「嫌われないかな?」という過剰な気遣いをやめてみましょう。
- ② 相手の話に、自分の経験や考えを足して伝える→相手に共感しながら「自分はこう思う」「こんなことがあった」と話してみましょう。相手に合わせすぎないことも大切です。

・・・保護者・地域の皆さまへ・・・



保護者・地域の皆さまには、今年度もさわやか相談室の運営にご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございました。

本年度のスクールカウンセラー来校は、終了しました。4月以降の予定は新学期に入って決まり次第お知らせいたします。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。



・・・子どもとの関係を考える・・・

親(子どもに対して道義的責任を負う人)になるというのは大仕事です。時にイライラしたり疲れたり、気がめいったり、苦勞もあります。でも同時に、一番おもしろくて、喜びにあふれ、愛に満ちた、このうえなく素晴らしい経験にもなりえます。

<コミュニケーションは取れていますか?>

思春期の子どもとは、コミュニケーションがとりにくいかもかもしれません。しかし、何歳だろうと、一緒に過ごして子どもの声に耳を傾けることは大事なことです。一緒にいてもそれぞれ違う画面を見ているとか、スペースを共有しているだけで別々の暮らしをしているようなことはありませんか?コミュニケーションの回線が開通していると、複雑で微妙な問題についても話しやすくなります。いつだって、いつからだって、子どもとよりよい関係を築くことはできるのです。

<子どもがなりたい自分になれるように...>

そして、子どもとコミュニケーションをとる中で、大人が一步下がって、何が大事で何がそうでないか、子どもがなりたい自分になれるように手助けをするにはどうしたらいいか、といったことを見極めることが大切です。それは、「子どもとの関係をどう築いたらいいか」であって「子どもをどうコントロールするか」ではありません。子育ては子どもの「道」を作るのではなく、未来への飛び立ちを支える「滑走路」を作るようなものと言えるでしょう。

困ったこと、不安に思うことなどありましたら、教職員・相談員など誰かに相談してください。子どもとの「今の関係」に思うところがあっても、一緒に過ごした時間をあとから振り返った時に、温かい気持ちになれるよう願っています。

春休み期間中、相談室はお休みです。学校以外にも相談の出来る機関がありますので紹介します。原則として、秘密やプライバシーは守られます。必要な時は利用してみてください。

<毎日 24 時間 通話料無料>

*24 時間子供 SOS ダイヤル 毎日 24 時間 0120(0)78310



<毎日 24 時間>

*埼玉いのちの電話 毎日 24 時間 048(645)4343

<通話料無料>

*さいたまチャイルドライン 毎日 16:00~21:00 0120(99)7777
(年末年始を除く)

*子どもの人権 110 番 月~金 8:30~17:15 0120(007)110



<新座市の相談室>

*新座市教育相談室 月~金 10:00~18:00 048(477)4152