

カウンセリングルームだより No.2

暑くて長い夏休みが終わりました。夏休み中に困ったことや心配なことがあって、まだ誰にも相談していない人は、早めにおうちの方や先生に話してくださいね。



～思いどおりにならないとき・残念な気持ちになるとき～

私が小学生のとき、〈〇〇ちゃんと親友になりたいのに、〇〇ちゃんは他の子と仲良しで私とは親友になってくれない〉ということがありました。〇〇ちゃんは私に意地悪をすることはなく、何人かと一緒に遊んだり普通に話をしたりしましたが、親友にはなれませんでした。私も〇〇ちゃんやその子の親友に意地悪をしたり悪口を言ったりすることはありませんでした。〇〇ちゃんも私も悪くなかったと思います。誰も悪くないけれど、自分の思いどおりにならないことや残念で悲しい気持ちになることがあります。〈がんばったのに選手に選ばれなかった〉〈席替えて希望のところになれなかった〉〈一生懸命勉強したのに成績が上がらなかった〉〈やろうと思っていた係になれなかった〉など、誰も悪くないけれど、残念な気持ちになることがあるかもしれません。残念な気持ちのまま、ひとりずっと考えていると、元気がなくなったり、誰かが悪いような気がしたり、自分がダメなんだと勘違いしてしまったりすることがあります。そういうときは、家族や友達、先生やスクールカウンセラーなど、誰か話しやすい人に話してみてください。話をしているうちに役に立つ方法が見つかったり、自分で自分の気持ちを整えることが上手になったりすると思います。

相談希望の方は、①～③のどれかの方法で予約をしてください。

- ①カウンセリングルームが開いている日に直接カウンセリングルームに来て申し込む。
- ②先生に「カウンセリングの予約をお願いします」と伝えて予約を取ってもらう。
- ③タイムくん「カウンセリングの予約をお願いします」と書いて予約を取ってもらう。

※予約が入っていない昼休み・放課後はカウンセリングルームを開放しています。特に相談がなくても気軽に来てくださいね。ひとりでも友だちと一緒に構いません。

カウンセリングルームでは、保護者の方の相談も行っています。

学校に行くのを嫌がる、宿題をやらない、ゲームばかりやる、勉強ができない、友だち関係に心配がある、いじめられているかもしれない、いじめているかもしれない、成長や発達に心配がある、最近元気がない、食欲がない、落ち着きがない、言うことを聞かない、など、子育てにはさまざまなご苦労があると思います。お一人で悩まずに、スクールカウンセラーもご活用ください。先生を通して、またはお電話でご予約ください。

☎043-259-3580（花見川中学校）

カウンセリングルームが開いている日

9/12(木) 9/19(木) 9/26(木) 9/30(月) 10/7(月) 10/17(木) 10/21(月) 10/28(月)
11/7(木) 11/11(月) 11/18(月) 11/25(月) 12/2(月) 12/16(月) 12/23(月)
1/9(木) 1/20(月) 1/27(月) 2/3(月) 2/10(月) 2/17(月) 2/27(木) 3/3(月)
3/10(月) 3/17(月)



相談時間は 9:00～16:20 です。

予定ですので変更することがあります。