

カウンセラーだより

令和5年度 第2号

あしやしりつあさひがおかしょうがっこう すくーるかうんせらー
芦屋市立朝日ヶ丘小学校 スクールカウンセラー

いわいともこ
岩井知子

今年の夏は蝉の声をあまり聞いていない気がします。暑すぎて蝉も出て来ていないのでしょうか。ほんの少しでいいので、暑さがやわらいでほしいものです。

2学期は、4月当初とは違った新たなドキドキとワクワクがありますね。まだ夏の疲れが抜けきれぬまま、再始動のエンジンをかけるので、エネルギーをたくさん使います。学校で精一杯頑張るため、お家へ帰る頃にはへとへとになっていることも少なくありません。

また、2学期は行事も盛りだくさんです。楽しみな人もちょっぴり不安な人も、時々大きく深呼吸をしてみてください。

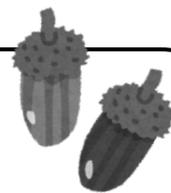
自分の身体とところに耳を傾けて、ホッと一息つくことも大切ですよ。

保護者の皆様へ

保護者の皆さまへ

ある学校で出会った生徒のことです。その子は、他人の視線がとても気になってしまい、ついには学校に来づらくなってしまったのです。そのため週に一度、カウンセリングに通うようになりました。カウンセリングでは、自分なりに努力しているのになかなか改善されないことや、どうして自分ばかりがこんな目に合うのか、理不尽な気持ちを吐き出すように話し続けました。しばらく経ってその子は、自分は他人からの言葉に敏感に反応し過ぎてしまっていることに気がつき、「自分は「気楽に聞き流す」ということができないのだと思う」と話しました。そこで私が「ちょっとニブくらいの方が人生楽かもねえ」と言うと、「でも、まったく無反応だと相手が怒ってしまいますよ」と笑って答えていました。

ある精神科医は、健康な人間の態度を“good enough”と表現しました。「ほどよく」という意味です。どんな場合も「ほどよく」がよさそうです。



友達を作るための6つの法則



カウンセリングでは友達に関する悩み相談がとても多いです。友達が
変わるのを待っているのではなく、自分でできるところから工夫してみよう。

<p>①友達のことに関心を持つ 人は自分の好みの話題を喜ぶ。 友達自身のこと、家族、夢、不安など、どんなことでも関心をもとう。友達がどんな気持ちでいるのか、その気持ちを大切に思っていること示すだけで友達づくりの半分はうまくいったようなもの！</p>	<p>②友達を(欠点も含めて)ありのまま受け入れる あなたとは服装の趣味が違うこともあれば、育った環境が違って言葉のアクセントが違うこともある。友達であれば、考え方が違ったりするのも楽しみのひとつ。個性があるからおもしろい！</p>	<p>③友達にアドバイスを求めよう 誰でも「自分が必要とされている」と思われたいもの。相手の興味のある話題から話しかけてみよう。思いきって相談してみてもいいかもしれない。自分ばかりが必死にしゃべり続ける必要はないよ。相手の話を聞くことも大切！</p>
<p>④友達の家や、友達の友達にもやさしくしよう 大好きな友達の家族も、友達の友達も、大切にしよう！</p>	<p>⑥笑おう！ 笑う人は悩む人よりも強い！何かうまいかなかった時や、失敗した時でも、笑えば無事にきりぬけられることが多い。だから、イヤなことがあった時は大きな声で笑おう！自分もすっきりするし、周りの人もそんなあなたを好きになるよ。自分のことを笑う人は親しみやすい。…でも、人の事を笑う人は親しみにくいので、注意ですね。</p>	
<p>⑤自分も努力しよう 自分の好きなものばかり押しつけないで、友達が喜ぶことも一緒にしよう。ひよっとしたら新しい世界が広がるチャンスかも！</p>		

カウンセリングとは、簡単に言えば「相談」です。気になること、困っていることなどをお話ください。相談は予約制です。原則として1回の相談は50分です。予約は担任または職員室の先生を通じてお願いします。児童も保護者も利用できます。

☆カウンセラー来校日（基本的に第2水曜日） 9：45～16：30

9月13日
1月10日

10月11日
2月14日

11月8日

12月13日

☆芦屋市立朝日ヶ丘小学校電話番号 … 0797 - 32 - 1115