

2023年6月

相談室便い

町田市立鶴川中学校

気持ちの良いあいさつ♪

6月に入り、2か月が経過して新しいクラスメンバーや新しい生活リズムに慣れてきましたか？

私（月曜担当：小林）は週に1回の登校のせいか、まだ時々、校内で迷子になっています（笑）。でも、少しずつ慣れてきています。みなさんと廊下ですれ違う時に、あいさつしてくれる人が多くて嬉しいです。少しずつ鶴中の仲間に入れてもらえてる感じがします。あいさつは、意外と大切なんだと実感しています。

あいさつ以外でも、心づかいの言葉が身に染みる経験がありました。実は、ゴールデンウィーク中に鎖骨を骨折してしまい、5月は三角巾をして学校に来ていたのですが「どうしたんですか？」と質問してくれた人がいて「骨折しちゃったの…(涙)」と話すとお大事にしてください」と励ましの言葉をかけてくれました。私はその言葉に感激しました。まだ骨がくっついてはいなくて、時々痛むのですが「めげずに、がんばろう！」という気持ちになれました。

友だちとの「おはよう」「ありがとう」「ごめんね」「がんばれー」「ドンマイ！」「ばいばい」などの、あいさつや声かけは、お互いの信頼関係を深めていく上で、意外と大切なことです。そうした声かけて、気持ち良いコミュニケーションを増やして欲しいなあ！と思っています。

6月・7月の相談日時 相談日時は急な変更が入る場合もあります。利用の際にはお問い合わせください。

<6月>

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |

<7月>

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------|----|----|----|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 祝 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

濃く塗られた日に開いています。
1回のご相談時間は原則50分以内です。

*月曜日：小林 英子
*金曜日：加藤 海咲

アンケート結果でわかったこと

毎年4月に、スクールカウンセラーが1年生のみなさんに、自己紹介とカウンセラー室の案内をしています。2・3年生の先輩たちも、1年生の時にありましたよね。私は毎年、その案内の前に「事前アンケート」を記入してもらっているのですが、そこで分かった事の一部をお知らせします（1年生のみなさんには、お話したことなので、復習です）。

アンケートの中で「困りごとや悩みごとが出てきたら、誰に相談しますか？」という質問をしました。すると、どのクラスも大体3種類の相手が書かれていました。それは

1. 親、家族、親戚、いとこ など家族系
2. 友達、親友、ネットの友達 など友人系
3. 担任の先生、塾の先生 など先生系 の3つです。

この質問は元々、正解がある問いではありません。大切なのは、誰かを思い浮かべて書いている、という事です。まずは身近な人に相談できると良いと思います。

そして、少数派でしたが「だれにも相談しない」「自分で解決する」という意見もありました。これも、まちがっているわけではありません。自分の力で解決できれば素晴らしい事ですし、自分で努力しないで、すぐ人をたよるよりはずっと良い事だと考える事もできます。

ただ、自分で考えても良いアイデアが浮かばない時、本当にこまってしまった時は、1人でかかえこまずに思いきって誰かに話してほしいと思っています。もし「話してみようかな？」と思える人が見つからない・・・という時は、**スクールカウンセラーを思い出してください！！**

スクールカウンセラーに話しても、すぐに良い方法が見つからない可能性もあります。でも、私たちカウンセラーはあきらめません！ねばり強くあなたの話を聞いて、少しでも良い方法をいっしょに見つけたいと思っています。

いつでもお待ちしております♪



相談室直通電話番号

042-735-2459

相談室が開いている日のみつながります

