



# 相談室だより



2022年9月  
我孫子市立布佐中学校  
スクールカウンセラー 橋本  
心の教室相談員 甲斐荘

## 新学期が始まりましたね！

夏休みが終わり、新学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？ ゆっくりと過ごす、いつもはできないことをする等いろいろとできたのではないのでしょうか。もしカウンセラーや相談員を見かけたときは、みなさんの夏休みの話をぜひ聞かせてくださいね。

長い休み中に様々なことに挑戦した人も多いと思いますが、新学期が始まると、その疲れが出やすくなります。体だけでなく心も疲れやすいので、日々の中で気分転換できる時間をつくるのが大切です。モヤモヤすること、なんとなく嫌だったこと、悩み等は話すことで気持ちが楽になることがあります。気になることがあるときや休憩したい時等は気軽に相談室を利用してください。

## 自分の考えと、相手の考えは同じ？

朝、登校中に、友達が少し前の方を歩いていたとします。それに気づいて自分が「おはよう」と挨拶をしたのに、友達は振り返らずにそのまま歩いていってしまったとしたら、みなさんはどう感じるのでしょうか？

今、無視されたのかな…？  
何か怒らせるようなこと  
しちゃったかな？ どうしよう…



なんで無視するんだろう…  
ショック…  
もう話しかけられないかも…



このような考えになることがあるかもしれません。または、怒りが湧いてきたり、悲しい気持ちになったりするかもしれません。でも、本当に友達は怒っているのでしょうか？

### ☆「無視された…」と感じたときの可能性☆

- ①声をかけられたことに、相手が気付いていなかった。
- ②相手はほかのことで、たまたま機嫌が悪かった。
- ③声をかけた自分に対して、何か怒っていることがあった。

このように、自分が“無視された”と考えても、相手はそうでない可能性もあります。どうしてそんな態度をとられたのか、分からないことがある時は、以下の方法を試してみることもできます。

### ☆どうしてそんな態度をとられたのか、分からない時の対処法☆

- ①なぜなのか、相手に理由を聞いてみる。
- ②いつも通りに声をかけてみて、相手の様子を見る。
- ③こちらからは何もせずに、相手の様子を見る。

このほかにも、対処方法はあるかもしれません。自分に合った対処方法を見つけていくこともいいかもしれません。もしどうすることがいいのか分からない時や、どんな方法が合っているのか考えたい時等は、いつでもカウンセラーや相談員に声をかけてみてください。一緒に考えることができます。

### ☆相談室利用の仕方☆

利用時間■お昼休み・放課後

※担任の先生や部活動の顧問の先生に話してから来室してください。

入室方法■静かにノックしてから入室してください。

相談している人がいるかもしれません。少人数で来室してください。

#### <9月の開室予定>

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	15	16	17
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

#### <10月の開室予定>

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

○が付いている日は橋本（11時～17時）、□が付いている日は甲斐荘（10時～14時）がいます。

### 保護者の皆様へ

ご希望によって相談の時間をお取りいたします。スクールカウンセラー、心の教室相談員または養護教諭の高橋までご予約ください。

☎7189 - 2426