



おおぐろの森中学校 相談室だより

令和4年9月1日

スクールカウンセラー 野口恵理

生徒の皆さんは、夏休みをどのように過ごしましたか？ 今年はとても暑い夏でしたね。長い休暇を楽しみ、リフレッシュできたのであれば嬉しいです。今学期も皆さんの学校生活が楽しいものであることを願っています。

今回は『いじめ予防』をテーマに書いてみたいと思いました。「いじめなど、自分とは無関係です」と言う人もいるでしょうが、皆さんが『いじめ』をしっかりと理解してくれる機会になればよいと考え、あえて今回のテーマに選びました。令和2年度ですが、『いじめの態様別状況調査』において、中学校では、「冷やかしゃからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる」が最も多く、続いて、「軽くぶつかられたり、遊ぶふりをして叩かれたり、蹴られたりする」が多かったようです。また、「仲間はずれ、集団による無視」もありました。最近では、全体的ないじめの認知件数が減少していると言われていた中でも「パソコンや携帯電話等での、ひぼう、中傷や嫌なことをされる」は増加傾向にあります。皆さんは普段の生活の中で、ふざけたり、遊びのつもりで友だちにこのような行為をしていませんか？ いじめられた側が「つらい」「やめて欲しい」と思うような行為はすべていじめにあたります。1対1だけでなく、1対集団の場合もあります。そして見て見ぬ振りをする行為も同様です。また、あなたは、友だちが「つらい思いをしていると感じたときにどうしますか？ 1人で何かができないのであれば、その場にいた人と勇気を出し合って注意をしたり、周りの大人に相談するようにしましょう。『いじめ』に無関心であってははいけません。それともう一つ、皆さんに伝えたいことは、もし自分がつらい気持ちになったら、『SOS』を出す勇気です。一人で悩まず、一番話しやすい大人【学級担任、学年の先生、部活動の先生、養護の先生、両親、スクールカウンセラー・・・等】、誰でもよいので、相談に乗ってもらいましょう。一緒に解決の方法を考えてくれると思います。大切に思ってくれている大人が身近にいるということを忘れないでください。

その他のことでも、日々の生活の中では、悩みが出てくるのがまさに中学生です。人はいろいろと経験をし、悩んで乗り越えて成長していくものだと思います。しかし一人では解決できないことがあるのはごく普通のことです。

再度、皆さんに相談室の利用についてもお話しますね。カウンセリングを受けたいけれども、自分の考えをうまく話せないと不安に思って、入室を戸惑っている人もいるかもしれませんが、心配はいりません。カウンセリングには、自分のことを話すことで、考えが整理されていくという側面があります。相談したい出来事が起きた時に、どんな気持ちだったのか、振り返ってみることで、初めて自覚できることがあるはずです。話すうちに自分が望む状態やどうなりたいかがより明確になっていくこともあります。

生徒の皆さんと同様に、保護者の方にもお気軽に相談室をご利用いただきたいと思っております。

◎《相談室》の予約の仕方は？

生徒の皆さんも、保護者の皆様も下記の相談日に予約を入れてください。担任または養護教諭等に連絡をし、確認をとってからお越しください。

◎9月・10月の相談日時？

◎9月の予定

9日(金)	10:00~16:00
15日(木)	10:00~16:00
30日(金)	10:00~16:00

◎10月の予定

7日(金)	10:00~16:00
14日(金)	10:00~16:00
21日(金)	10:00~16:00
28日(金)	10:00~16:00

☆ご相談内容につきましては、本人の同意がない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください。