



令和5年1月10日

# おおぐろの森中学校 相談室だより

スクールカウンセラー 野口 恵理

明けましておめでとうございます。2023年が始まりましたね。皆さんは今年どんな一年を望んでいますか？

私はおおぐろの森中学校の生徒たち一人一人が学校生活を輝かせてほしいと願っています。それは皆さんに何か目立つことをしてほしいという意味ではなくて、学校に行くと何か楽しいと感じたり、頑張れると思えることがあったり、自分に自信を持つことができる等、どんな小さなことでもよいので、学校という場に通学する意味のようなものをつかんでほしいと思っています。

そこで今回は、『自分と相手を大切にする』というテーマで書いてみたいと思います。人と人とのつながりの底にあるのは、尊敬と信頼です。尊敬と信頼は、関わりあいながら育てていくことができます。

## ◎自分自身を大切にしましょう

人とつながるといふことの中には、自分と他者とだけでなく、自分自身とのつきあいも含まれています。頑張っている私、なまけている私、人と違う私、思い通りにならない私、何かを感じている私、考えている私……。どんな私も大切なかけがえのない存在です。皆さんは自分の中に「どんな私」がいますか？

腹が立ったり、悲しくなったり、モヤモヤしたりした時は、ひと息ついて、今自分はどんな気持ちで、何を考え、どんな状況かを客観的に見て、言葉にしてみましょう。

例) イラッとする⇒「私は今イラッとしている。もしかしたら相手が私のことをわかっていないと感じて悔しいのかな」

悲しい⇒「悲しいな。どうしていいかわからなくなっているみたい」  
どんな自分でも無視しないで、大切にしましょう。

## ◎相手を大切にしましょう

皆さんの中には、人から大切にされたいという思いがあるかもしれません。この思いは自分だけでなく、他の人にもあります。まず自分から先に相手を大切にしてみましょう。相手を大切にすることとは、自分の考えや、思いを我慢したり否定したりすることではありません。相手の話を聴き、共感するということです。

どんな私も、そして相手も大切にしながら付き合うことで尊敬・信頼の関わりが育ちあっていきます。(『子どものアドラー心理学』より抜粋)

## ◎《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。今まで通り先生方に相談し予約を取る方法と、相談室前に『心のポスト』を設置しましたので、相談したいことを投函し、予約を取る方法があります。お気軽にご利用ください。

相談室前にあります



## ◎3学期の相談日時？

### ◎1月の予定

13日(金) 10:00~16:00  
27日(金) 10:00~16:00

### ◎2月の予定

3日(金) 10:00~16:00  
10日(金) 10:00~16:00  
17日(金) 10:00~16:00

### ◎3月の予定

3日(金) 10:00~16:00  
17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。