

相談室だより



令和6年度10月号 金沢市立長田中学校 教育相談

はじめに

今日から10月です。長く、暑かった夏も終わり、少しずつ過ごしやすい気候になってきました。2学期開始から約1ヶ月。生活リズムに慣れてきたと同時に、疲れが出てきている人もいないでしょうか。勉強に部活動、演劇活動など、上手にバランスを取りながら日々の活動に取り組んで欲しいと思います。

毎日が忙しくなると、自分1人では抱えきれない悩みや解決できない問題に出遭うこともあります。そんな時には、一度立ち止まって周りを見たり、誰かに相談したりしながら、みんなで支え合えたらいいですね。

相談を受けた時は・・・

友達に相談されたとき、みなさんはどのように対応していますか？悩みの大きさや深さが分からない時もあると思いますが、まずは相手の話を最後まで聞いてください。そして、「そうなんだね。」「大変なんだね。」「疲れているんだね。」等の言葉を伝えて、友達の気持ちを丸ごと受け止めます。自分なりの答えや聞いていて思うことはあるかもしれませんが、まずは一回、最後まで聞いて欲しいと思います。人は、話をすることで考えが整理されたり、心が少し軽くなったりする場合があります。あなたに話をするとすることは、信頼の証かもしれません。相手を支えている場合もあると思います。これからも、そっと寄り添って欲しいです。

ただし、当然ですが、友達からの相談内容を、むやみに他人に伝えたりしてはいけません。そのことが本人に伝わったら、深く傷ついてしまうかもしれません。相手の気持ちを想像して、行動できるといいですね。しかし、相談内容によっては、1人で抱えることが苦しい場合もあります。友達のこと、あなた自身が心配に思ったり、悩んでしまうことがあったら、信頼できる大人に話してみてください。一緒に考えることで、何か解決方法が見つかるかもしれません。より良い方法を、一緒に探していきましょう。

スクールカウンセラー・校内教育支援センター支援員 勤務日時

スクールカウンセラー（新谷先生） 毎週火曜日 12:30 ～ 16:30

校内教育支援センター支援員（川田先生） 毎週火曜～金曜日 8:30 ～ 12:30

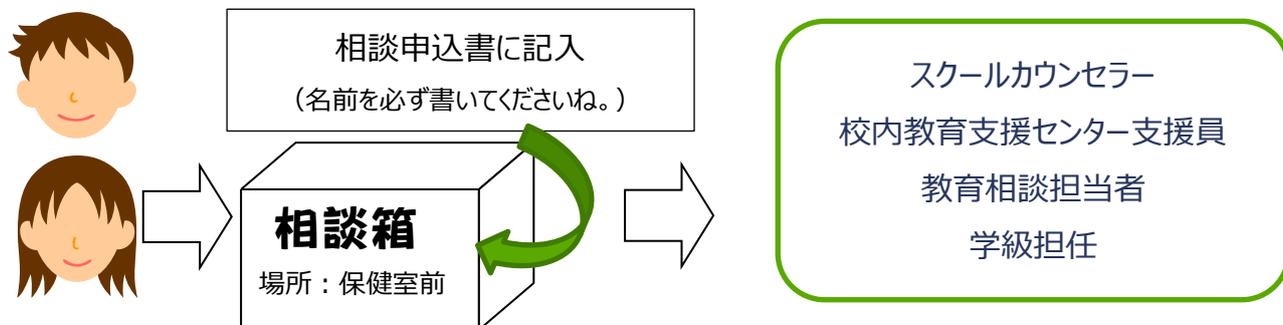
校内教育支援センター支援員（大谷内先生） 月曜から金曜日 13:00 ～ 16:00

★スクールカウンセラーの担当日時がやむをえず変わることがあります。担任、または教育相談担当に確認してください。お話ししたいことがあれば学校の方へ連絡をお願いします。

★10月1日から、大谷内先生が校内教育支援センター支援員として勤務されます。これまで午前中だけの使用でしたが、今後は、午後からも使用可能になります。校内教育支援センターでの学習を希望する場合は、担任、または教育相談担当（伊藤）までご連絡ください。

「相談箱」による相談の流れ 生徒のみなさんへ

- ①相談したいことがある人は、保健室前に置いてある相談の申込書に名前と誰と相談したいかを記入し、「相談箱」に入れます。
- ②相談係の先生が、相談を希望する先生に連絡し、相談日を決定します。
- ③相談を希望する皆さんに、担任の先生か相談係の先生から、相談日や場所を連絡します。



*皆さんの心の箱です。安心して利用できるようにしましょう！！

緊急に相談したいことがあれば、相談箱にこだわらず、すぐに相談したい先生に話をして下さいね。
「ここタン」に相談を希望すると入力することもできます。困ったときに、利用してください。

相談申込用紙 (生徒対象)

.....キ...リ...ト...リ.....

相談の申し込み ()年()組()

相談したいことがあります

相談したい先生

(○をつけてください。長田中学校のどの先生でもいいですよ)

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 杉村先生【生活係】 | <input type="checkbox"/> 山村先生【保健室の先生】 |
| <input type="checkbox"/> 蔵谷先生【相談係】 | <input type="checkbox"/> 川田先生【校内教育支援センター支援員】 |
| <input type="checkbox"/> 伊藤先生【相談係】 | <input type="checkbox"/> 大谷内先生【校内教育支援センター支援員】 |
| <input type="checkbox"/> 棚田先生【相談係】 | <input type="checkbox"/> 新谷先生【スクールカウンセラー】 |
| <input type="checkbox"/> ()先生 | |

相談したくなったら、この紙を相談箱に入れるか、先生に渡してください。
相談箱は、保健室前に置いてあります。

あなたの秘密は守ります。あとで、相談の日を連絡しますね。