



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 明石礼子

紫陽花が色鮮やかに咲く季節になりました。学校生活の中では、友達との何気ない会話に元気をもらったり落ち込んでいる時に支えてもらったりすることがあります。実際に、中高生の相談相手として最も多いのは「友達」です。また、「悩んでいる友達の力になりたい」と考えている人も少なくありません。今回は、仲間同士で支えあう「ピアカウンセリング」について紹介します。

聴き上手になる3つのコツ

① 最後まで聴く

相手が話している途中でアドバイスするより、まずは話を最後まで聴いてみましょう。「ちゃんと聞いてもらえた」と感じるだけで安心できることがあります。

② 気持ちに寄り添う

「それは大変だったね」「緊張したんだね」など、相手の気持ちに目を向けて言葉を返してみましょう。問題の解決よりも、「分かってもらえた」という安心感が力になることがあります。

③ 無理に解決しようとしな

友達の悩みを解決しようと急がなくても大丈夫です。「話してくれてありがとう」

「そうだったんだね」そんな一言だけでも十分です。話を聴くこと自体が、相手を支える力になります。



一人で抱え込まないことも大切



友達だからこそ話しやすいことがあります。一方で、悩みの内容によっては友達だけでは支えきれない場合もあります。「自分だけではどうしたらよいか分からない」「心配な状態が続いている」「安全や健康にかかわる心配がある」そんな時は、先生や保護者、相談室など信頼できる大人に相談しましょう。話を聴くことも、相談することも、大切なことです。みなさんの優しさが、誰かの支えにきつとなります。

<カウンセリングの申し込み方法>

- ①担任の先生、または教育相談室担当の城三奈先生、南直美先生や保健室の宮本陽子先生、福島万里先生、藤澤睦子先生に伝える。
- ②メモ、または下の用紙を相談室前の緑色のポストに入れる。または、Teamsでチャットする。

<相談申し込み> HRNO () 切り取り 氏名 ()

希望の日時、曜日などがありましたら、記入してください。

()

※相談室担当より～こころの問診票への回答ありがとうございました また2学期に配信予定です。

少し話してみようかな…と思った時は、チームスのチャット(城三奈・南直美)からも相談できます。チャットの宛先に先生の名前を入れて、メールしてみてくださいね😊