令和８年 11 月号　富士市立高校



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

早いもので、今年度も折り返しの時期になりました。日々の授業や行事を通して友達との関わりを深める一方で、「最近、なんとなく距離ができたような気がする。」「楽しいけれど、いつも一緒にいると疲れちゃう。」そんなことはありませんか？今日は友達と心地よく過ごすためのヒントを紹介します。

お互いに心地よく過ごすための３つのヒント



① 相手の様子に目を向ける

相手の気持ちを決めつけずに、返事や表情、その場の様子から、相手がどう感じているかを考えてみよう。話し掛けても反応が少ないときは、少し時間をおいてみるのも一つの方法です。

② 自分の気持ちを伝える

１人で過ごしたい時は「今日は １ 人でゆっくりしたいな」と伝えても大丈夫。相手の気持ちを大切にするのと同じように、自分の気持ちを大切にすることが心地よい関係を長く続けるコツです。まずは、言えそうなことから少しずつ伝える練習をしてみましょう。

③ お互いにちょうどいい方法を探す

「いつも一緒にいるのはなく、時には別々に過ごす。」「誘う時は相手の都合も聞いてみる。」「考えが違う時には、お互いの希望を話してみる。」少し工夫することでどちらも無理しない関係に近づけるかもしれません。

友達と一緒に過ごすのが好きな人もいれば、一人でゆっくり過ごす時間が欲しい人もいます。どちらがよい、悪いということはなく、心地よい距離感は人それぞれです。自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしながら、お互いに心地よく過ごせる距離を見つけていけるといいですね。

＜相談室の申し込み方法 ＞

・カウンセラー来校日 ： 毎週、火・水・金

時間帯は、昼休みなら12:50～13:25、放課後なら 15:40～16:25

① 直接、城先生、南先生、保健室の先生、担任の先生などに伝える。

② teams のチャット機能から、城先生に伝える。

③ メモなどに、HRNO、氏名、希望日などを書いて、相談室前の緑色のポストに入れる。

※相談室は、だれでも気楽に話ができる場所です。話をすることで、自分の気持ちをととのえることもできます。ささいなことでも大丈夫です。 いつでも声をかけてください😊

④ カウンセラーとの面談は保護者の方も利用できます。日時の調整など、学校までご連絡ください。