

カウンセラーだより

校長 落合 由美子
スクールカウンセラー 只縄 万利子

明けまして おめでとうございます



＜児童の皆さんへ＞

今年度も残り3カ月となりました。さて、クラスのお友だちとはうまく話せるようになりましたか。「たくさん友だちができた!」「まだあんまり話したことない人もいるなあ…」「あの子と話してみたいなあ…」などいろいろな人がいると思います。ある程度、「友だちとうまく話せるようになってきたなあ…」「あの子とあそぶと楽しいなあ」などと順調なときにもコミュニケーション（簡単に言うと人と人との会話のことです）のいきちがいや誤解がおこりやすくなってきます。何気ないいつもの会話で、お友だちとの関係が悪くなってしまったらおたがいにさみしいですよ。

そこで今回はおたがいに気持ちのいいコミュニケーションについてまとめてみました!これを毎日一緒にいる家族やお友だちと話すときに心がけると、おたがいにいやな思いをすることをせずすむかもしれません。

☆こんな言葉を使ってしまうことはないですか？

イライラしているときや心が落ちつかないときに、「バカ」だとか「そんなのも知らないの?」など、ついつい言いたくもないのにそんな言葉が口から思わず出ちゃうことはありませんか?このような相手をきずつけてしまうような言葉を「チクチク言葉」といいます。

また、このような言葉が出てしまうということはあなたが何か疲れていたり、不満を持っていたりすることが多いです。心がモヤついてしまう、つい人をきずつけてしまう…なんてときは、近くにいる大人にまず話してみるといいかもしれませんね。もちろんカウンセラーに話してもいいですよ♪



今すぐイライラを落ちつきたいと思ったら…?

イライラに気づけたあなたはすごいです!

イライラしてしまってどうしようもない…!

そんなときにおすすめの方法をまとめてみました。



飲みものを飲む / その場からはなれてみる / 深呼吸をしてみる / 心の中で10秒数えてみる

気持ちが落ちつくと、「ついチクチク言葉を使っちゃった…まずい…」と後悔してしまうようなときもあるかもしれません。でも、まずはそうやってあとからでも気づけることが大切です。次からそういう言葉を使わないように気をつければいいのです。すぐにはむずかしいかもしれませんが、何度かくりかえすうちに、自然と身についてくると思います。

☆ではどんな言葉づかいなら、相手をきずつけずにすむでしょうか？

チクチク言葉の反対には「ふわふわ言葉」というものもあります。これは、相手がほっこりいい気持ちになる言葉のことです。たとえば「ありがとう」「助かる」「ごめんね」「かわいいね」「よくがんばったね」「たのしいね」などです。



ふわふわ言葉を使うと、周りの人も自分も大切にできます。そして笑顔が増えると思います。ふわふわ言葉は他にもたくさんあります。みなさんもどんな言葉があるか、見つけてみてください。チクチク言葉をちょっと言いすぎてしまったなと思ったときには、ふわふわ言葉の「ごめんね」が素直に言えるといいですね！

スクールカウンセラーが来ている日

1/16(木)、1/23(木)、1/30(木)、2/6(木)、2/13(木)、
2/20(木)、2/27(木)、3/6(木)、

時間は9:15～16:00です。場所は、1階の校長室の隣の会議室です。

中休みや昼休み、児童の皆さんは、予約なしでも来室できます。もし、「相談中」の札がかかっていたら担任の先生や保健室の先生にお願いして予約を取ってもらってください。

保護者の皆様

生活リズムが崩れることの多い冬休みが終わりました。お子さんの様子はいかがでしょう。お子さんを見ていて何か少しでもいつもと違うなと思ったら声をかけてみてください。特に何も言わなくても、雑談などコミュニケーションをとり、お子さんが困った時にいつでも相談できる環境づくりが大切とされています。

子どもの相談も増えてきました。緊張してしまい、うまく言葉が出てこないお子さんもいます。カウンセラーも、簡単なゲームなどを通し雑談などで関係作りをしています。1回の相談で結論を出すことを目指さず、子どもと一緒に考えながら、納得のいく方法を模索しています。ご家庭での会話の中で気になることがありましたら「それ学校のカウンセラーに相談してみたら」と声をかけ、相談相手の選択肢の中にスクールカウンセラーを入れていただけると幸いです。

カウンセリングを希望する場合は、担任又は養護教諭(特別支援コーディネーター)副校長までご連絡ください。(連絡帳、電話 03-3651-2570 等でお知らせください。)