

令和6年度 スクールカウンセラーだより 6月・7月



増田恵津子(ますだえつこ)
(スクールカウンセラー)

じどう ほごしゃ
児童、保護者のみなさんへ

しんねんど はじ
新年度が始まって約2ヶ月、がんばってきた毎日の中で、知らず知らず緊張が続いていたり疲れがたまって
きぶん かん
いたりしていませんか。ゆううつな気分などを感じることはありませんか。生活の中で不安や少しいやだなと思
せいかつ ふあん すこ おも
うことがあったら1人でかえこまないことが大切です。信頼できるだれかに相談しながらいっしょに考
たいせつ しんらい そうだん かんが
えましょう。その時にはスクールカウンセラーも思い出していただけるとうれしいです。

保護者の皆様も、気がかりなことがございましたら、ささいなことでもご遠慮なくお声をかけてください。お待ち
しています。

● 6月、7月は以下の予定で来校いたします。

6月 6日(木)、20日(木) 7月 4日(木)

時間は 9:40～16:15 (6月は9:10から可能。時間外ご希望の場合はご相談下さい)

相談お申し込み方法 担任の先生または教頭先生を通して予約してください。



《人間関係を発展させる力にはどんなものがあるでしょうか・・・》

まず大切なものは「自分が何をしたいのか(行動)、何を感じているのか(気持ち)、何を考えているのか(思考)」に気づく「自己理解」を深める力です。そしてそれらを表現する方法を決める「自己判断力」、適切に表現する「自己表現力」、自分がとった行動を振り返り次回へと調整する「自己内省力」といったものがあります。

次に相手が何をしたいのか(行動)、何を感じているのか(感情)、何を考えているか(思考)を共感的に理解する「他者理解」の力を養います。具体的には、例えば客観的に観察する、相手の表情や声の抑揚(よくよう)を読み取る、人によってとらえ方が異なることを理解する、相手の言葉を最後まで聞く、相手の話しや行動をまとめ、覚えておくといった力などがあげられます。

そして自分と相手の相互(そうご)にとって望ましい関係をめざす「相互理解」に関する力があります。自己主張の力、他者理解の力、共感できる力、対立を解消できる力などです。

焦(あせ)らずに一歩一歩身につけていきましょう。

