

カウンセラー室だより



新たな一歩へ力強く

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。そして、2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

これからの樹徳高校の生活で、「勉強はどうか」「友だちはできるか」「授業はどうか」等と不安も出てくるでしょう。それは、何とかしたい、よい方へ進みたいという心の表れですね。「悩む」だけでは堂々巡りに陥り解決から遠くなりがちです。周囲の人と共に「考える」ことで広がる道を探していきましょう。新たな一歩へ踏み出すのを応援したいカウンセラーです。どうぞ相談してください。

保護者の皆様、高校時代の親子関係は将来への親子のつながりの基礎となっていきます。また、この3年間は親子として共に生活できる貴重な時間です。日々の暮らし、さりげない会話など、あたり前の生活を丁寧に送ることが子どもの精神的な成長を支えていきます。家族がつながり、安心できる家庭があれば、子どもは困難を乗り越える力がわきます。親としての心配なことがありましたら、どんなことでも、小さいうちに相談してください。

相談してください

学校や家庭で何か困ったことや心配なことがあったら、いつでも遠慮なく相談してください。カウンセラーは秘密を守り、一緒に考え支援させていただきたいと思います。

面接、電話相談、家庭訪問を行います。電話相談は、「カウンセラーをお願いします。」と伝えると、名前を言わなくてもつないでくれるようになっています。



○相談室の利用

時間 : 8:15~16:30

場所 : 相談室 1階 保健室の隣

予約方法 : 先生を通して直接でも大丈夫です。

電話番号 : 0277-45-2258

○スクールカウンセラー

西山千代子(月、水、金曜日)

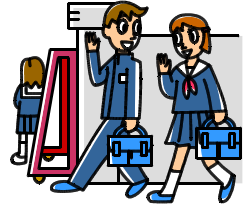
金井きみ系(火、木曜日)

な や み そ う だ ん し つ
＜悩み相談室＞

新学期は「友だちできるかな」「クラスでうまくやっていけるかな」など心配になる人が多いですね。A子さんの悩みにアドバイスしてみましょ。

＜A子さんの悩み＞

私は今、話せる友だちが1人もいません。自分から相手になかなか言えないのです。友だちを作るには、どうしたらいいのでしょうか？



＜みんなのアドバイス＞

人とのつながりはあいさつから。笑顔で頭を下げるところからスタートできるね。

話しかけるのが苦手なら、しっかりと聞いてあげようとうなづいたりして人の話を受け入れてみたらどうかな。

話しかける手段として、何か質問してみるのもいいと思うよ。例えば、宿題や勉強のこと、好きなテレビ番組、趣味など共通の話題は必ずあると思うよ。

話を聞いてくれる思いやりのある子だと、また話したいなと思ってくれるね。いろいろ話しているうちに、友だちになれるね。親切にしろようと、うれしくなって友だちなりたいと思うね。

気持ちを素直に受け入れて返してみると一歩前進。
「あいさつしてくれてうれしかった。」
「C子さんはやさしい人なのね。」

笑顔にしていると話しかけやすいね。一緒にお弁当を食べたり、おしゃべりをしたりすると、仲良くなれるね。

「自分はあいさつが苦手」「友だちはできない」と決めつけてはいないかな。人はいつでも変わるよ。

体育の授業でバスに乗った隣の人に、ひと言話してみたら、友だちになれたと喜んでいた子がいたよ。



「あいさつは社会を生き抜くパスポート」
(校長先生のお話より)

