



青中カウンセラーだより

港区青山中学校

令和4年10月

校長 中田 和直

スクールカウンセラー

青中のみなさん、こんにちは。ようやく秋の気配も感じられるようになりました。今年度は恒例だった行事やイベントもいろいろと再開されるようになり、心待ちにしている人も多いことでしょう。

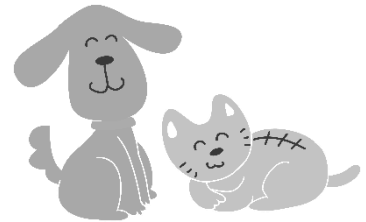
『私もOK, あなたもOK』が大事

これからの様々な行事を通して、友達との新たな関係ができる人もいれば、ちょっと気持ちが沈むことを経験する人もいるかもしれませんね。

人との気持ちよい関係はキャッチボールと同じです。まずは自分が楽しめることが大事。でも相手も楽しくないと続かないですよ？こちらから投げたら受け取ってほしいし、相手のボールも受け取りたいものです。投げながら弾む話もあるかもしれません。

でも、うまく投げられない、受け取れないこともあります。そのときに、お互い「あっ、ごめん、ごめん」「ありがとう」「ドンマイ！」と言えれば、気持ちよく続けられます。

失敗したときに「あいつのせいだ!」「もう一緒にやりたくない」と責めてばかりでは、相手はさらに緊張でうまく受け取れなくなります。相手によっては、力のかけかた変える必要もあります。でも相手に合わせてばかり、ゆずってばかりは、自分が楽しく続けられませんよね。



自分が楽しく気持ちよくやることと、相手も楽しく気持ちよくやるために、どんな声をかければいい?どんな態度をすればいい?自分の気持ちを伝える、相手の話を聞く、投げ方を変えてみるなど中学生ならではの言葉と行動で試してみましよう。

2学期の相談室開室予定日は下記の通りです。昼休みや放課後など気軽にお話をしに来てください。

★場所:2階 一番奥の部屋



★東京都スクールカウンセラー 長野

10月 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27(木)

11月 10日(木)、17日(木)、24日(木)

12月 1日(木)、8日(木)、15(木)、21(水)

☆港区スクールカウンセラー 塚田

10月 7日(金)、20日(木)、28(金)

11月 11日(金)、25日(金)

12月 2日(金)、15(木)

★保護者の方もご利用いただけます。相談のご予約は担任の先生を通じてお申し込みください。ご相談の内容は外部に知られることはありません。安心して、お気楽にいらしてください。