

# すくーるかうんせらー 相見小学校スクールカウンセラーだよ

令和6年5月22日 臨床発達心理士・公認心理師

幸崎 美津男

ゴールデンウィークは楽しかったですか。窓の外を見ると、緑いっぱい。外に出ると、空気もおいしい。風も爽やか。実にいい季節ですね。

新学期が始まって、少したちました。みんな元気ですか。お友だちとお話しているかな。それとも勉強が気になっているかな。悩み事や心配事はないですか。困りごとはないですか。もしあれば、大人の方にお話ししましょうね。どんな小さいことでもいいんだよ。



ところで、みなさんは、だれかに何かを伝えるとき、どうしていますか？友だちや先生、家族など人に、何かを伝えるとき、一方的に言いたいことを言ったり、反対にどうせ分かってもらえないから、がまんしているということがありませんか。

さて、問題です。こんな時みなさんはどうしますか？このあと二人の関係はどうなるかな？そんなことも含めて少し考えてみましょう。

問題： 自分のお気に入りの本を見ていたときに、友達に本を「かしてほしい」と言われました。そのときあなたはどうか答えますか？ 次の3つから自分の気持ちに近いものを選んでください。

- ① 「なんで？今見ているよ。無理！」
- ② 「えつ・・・、うん。・・・いいよ」
- ③ 「今見ているから貸せないけど、少し待ってくれる？」

あなたはどれを選びましたか？話し方で人との関係がよりよくなったりもします。また何か困ったりした時は、先生やおうちの人に相談できる、「助けを求められる人」になって欲しいと思います。

## 【保護者の方へ】

～スクールカウンセラーが相談室に来る日（通常水曜日）～

5月： 22日（※PM）  
6月： 5日（※AM） ・ 19日（※AM）  
7月： 10日（※AM） ・ 17日（※AM）



※AMの場合は午前9:00～12:00で、PMの場合は午後1:00～4:00の予定ですが、変更する場合がありますし、又上記以外の時間帯をご希望の場合もできる限り対応致します。どうぞお気軽にお越し下さい。