



くれない族

4月から新しいクラスとなって、友だちと楽しく話をしていますか？

「誰か声をかけてくれないかなあ」

「誰か誘ってくれないかなあ」

「この新しいシャーペンに気づいてくれないかなあ」

このような人たちを「くれない族」と名づけてみました。いずれも、人に対して求めている言葉で、「自分に」という期待の言葉が隠れています。しかし、人はなかなか声をかけてくれないし、気づいてくれないものです。それでは寂しいですね。

よく考えてみると、このような人は自分から周囲に「発信」しているのでしょうか。人に声をかけたり、誘ったり、人の持ち物に注意を払って、感じたことを人に伝えることはあまりしていないように思います。

「～してくれないかなあ」とただ待っているだけでは、人はなかなか声をかけてくれません。こちらからちょっと声をかければ、相手は返事をしてきて、そこから会話が始まります。思い切って、自分から「ねえ、ねえ」と声をかけてみましょう。

(古市俊郎)

あなたの心って今、元気かな？

- 最近、悲しいことや辛いことがあった
- 眠れないことがある
- ごはんが美味しいと感じない
- 前に楽しかった事が楽しいと思えない
- 自分のことが好きだと思えない
- いつもつまらない、おもしろくないと感じる
- スマホやゲームなどが使えないと落ち着かない
- 困ったときに相談できる人が思いつかない

沢山チェックがついた人も大丈夫。心がずっと元気な人はいません。今、心は元気かな？と聞いてあげることがとっても大事。

人に相談するってすごくドキドキすると思います。でも、心に溜め込んでいくのはとっても危険。「相談する力」を身に付けて欲しいです。気軽にお話しに来てね。

(石淵春菜)

予約申し込み 津幡中学校・澤 076-289-2213

保護者の方の相談も受付しています。気になることがあればぜひお話しに来てください。

カウンセラー勤務日時に変更があった場合は、本校のホームページに掲載しています。ぜひご利用ください。

なお、予約を変更される場合には、お早めにご連絡ください。(裏面参照)

スクールカウンセラー勤務日時

2024		6					June	
月	火	水	木	金	土	日		
					1	2		
3	4 (石淵先生) 9:30～12:30	5	6	7	8	9		
10	11 (石淵先生) 9:30～12:30	12 (古市先生) 9:30～12:30	13	14	15	16		
17	18 (石淵先生) 9:30～12:30	19 (古市先生) 13:00～16:00	20	21	22	23		
24	25 (石淵先生) 9:30～12:30	26 (古市先生) 9:30～12:30	27	28	29	30		

2024		7					July	
月	火	水	木	金	土	日		
1	2 (石淵先生) 9:30～12:30	3 (古市先生) 9:30～12:30	4	5	6	7		
8	9 (石淵先生) 9:30～12:30	10 (古市先生) 13:00～16:00	11	12	13	14		
15 	16 (石淵先生) 9:30～12:30	17 (古市先生) 9:30～12:30	18	19	20	21		
22	23	24 (古市先生) 13:00～17:00	25	26	27	28		
29	30	31						

