

ほほえみ



令和7年9・10月号 津幡町立津幡中学校 スクールカウンセラー 古市俊郎 石淵春菜

人に迷惑をかける

人に迷惑をかけないことは大切なことです。人に迷惑をかけないことばかり考えていると不自由になります。自分の言いたいことが言えなくなり、人に言われたことしかできなくなるからです。

私たち人間は、みんな一緒に暮らしていて人に迷惑をかけ合いながら生きている存在なので、迷惑をかけないことは無理なことです。インドでは、「あなたも人に迷惑をかけないと生きられないんだから、他人の迷惑も許しなさい」と教えているそうです。

そうです。大事なことは、人に迷惑をかけたら「ごめんなさい」と素直に謝ること、そして、逆に人から迷惑をかけられたら、それを許してあげることです。人に迷惑をかける自覚があるからこそ、謙虚さや優しさが生まれます。そういう、みんなが優しい人である世界をつくりたいものですね。

(スクールカウンセラー 古市俊郎)

良い人間関係を続ける方法

大切な友達と良い関係を続けるには「バランス」が大切です。「自分ばかりが相手にしてあげている」というように、一方が不公平を感じていると良い関係は長続きしないと言われています。いつも助けてくれる友達には「意識して相手の事を助ける」ことが大切です。それが難しい場合は、「いつも助けてくれてありがとう。私にもできることあつたら言ってね」と感謝の気持ちを伝えるだけでもOK。大切な友達を大切にできるよう意識してみてほしいなと思います。

もっと詳しく知りたい人は、「社会的交換理論」を調べてみてくださいね。

(スクールカウンセラー 石淵春菜)

カウンセリング予約申し込み 津幡中学校・品川 076-289-2213

保護者の方の相談も受付けています。気になることがあればぜひ学校に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で掲載しています。ぜひご活用ください。

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)

津幡町教育支援センター パイン教室のご案内

学校以外にも相談できる場所があります

不安や悩みがあり学校に行きづらさや悩みを抱える小・中学生を対象に、教育相談員や友達とのふれあい等を通じて心の安定を図り、新たな人間関係の中で集団に適応する力を育む場です。

○開室時間：月・火・木・金曜日 9～15時 水曜日 9～12時

○パイン教室が行っていること

① 通室生徒の主な活動

- 1 個々に応じた学習活動
- 2 スポーツ、読書等、自由に選択する活動
- 3 調理体験や所外活動等の集団での活動

② 保護者に対する相談

- 1 教育センター職員による相談（随時）
- 2 臨床心理士による教育相談（要予約）

○アクセス：津幡町教育支援センター 津幡町字庄二71番地

TEL076-288-5363 (お問い合わせはこちら)

アザレアの隣、緑の屋根の津幡町福祉教育プラザ2Fです



スクールカウンセラー勤務日時

2025

9月

月	火	水	木	金	土	日
8	9	10	11	12	13	14
15 <small>*敬老の日*</small>	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) 9:30～12:30 運動会予行	25 	26 運動会 予備日	27	28
29	30 (石淵先生) 9:30～12:30					

2025

10月

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