



カウンセラー通信 No.1

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）林 正道

新年度が始まりました。1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2年生には後輩ができて、3年生は最高学年になりました。それぞれ新しい環境・新しい立場での生活が始まりましたね。と言っている間に、気付けばGWも過ぎました。変化の時期こそ、慌てず落ち着いて、一つひとつの物事に丁寧に取り組みましょう。

・スクールカウンセラー（SC）の自己紹介

こんにちは。スクールカウンセラーの林です。簡単な自己紹介をさせていただきます。

◎林 正道（はやし まさみち）：栃木県出身 宇都宮市在住の53歳 水瓶座のA型 SC16年目。陽北中は1年目です。趣味は音楽鑑賞。特技はクラリネット演奏。主な臨床経験は、児童相談所、教育支援センター（不登校適応指導教室）、教育相談室、メンタルクリニックなど。大学生になった息子と中学3年の娘の2人の子どもの父親として、子育ても奮闘中です。一年間よろしくお願いいたします。



・どんなことが相談できるの？

どんなことでもOKです。

友達のことや自分のこと、学校でのことや家でのことなど、なんでも相談してみてください。「こんなことを話したら変に思われるかも…」「うまく話せないかも…」という心配はいりません。人に話すことで、考えや気持ちの整理ができて、楽になることもあります。少しずつでいいので、一緒に考えていければと思っています。



※ 例えばこんな相談…

- 自分に関する内容
日々の生活が楽しく感じられない。何となく不安。自分の居場所がないように感じる…など
- 人間関係に関する内容
友達や家族とうまくいかない。部活動の上下関係に悩んでいる。いつもひとりぼっちでさびしい。他人の視線が気になって困る…など
- 日常生活に関する内容
勉強と部活動の両立に悩んでいる。朝起きられない。眠れない…など
- いやなこと・困っていること
嫌がらせを受けている。いじめられている…など
- 勉強や進路に関すること
勉強の仕方が分からない。自分の持っている力を活かせる進路を見つけたい…など

・『思いやり算』～人を笑顔にする算数～

さて、皆さんはどんな時に笑顔になるでしょうか。おいしいスイーツを食べた時ですか、テストで良い点が取れた時ですか、それとも友だちと楽しい話をしている時ですか？ 先日入ったお店で人を笑顔にする「思いやり算」というポスターを目にしました。そちらをここで紹介します。これは以前 TVCM で流れていたものです。

- ・「+」… たすけ合うと大きな力になる
- ・「-」… ひき受けると喜びが生まれる
- ・「×」… 声をかけるとひとつになれる
- ・「÷」… いたわると笑顔は返ってくる

➡ 「+」は、助け合うことを意味します。たとえ一人ひとりの力は小さいものでも、仲間が力を合わせ互いに助け合うことで、より大きな力を発揮することが出来ます。「-」は、困っている人のちょっとした事を引き受けてあげることです。誰でもしんどい事や面倒な事は引き受けにくいものです。しかし、自分から進んで、そういうことを引き受けることで互いに喜び合える関係が出来ます。「×」は、声を掛けることです。挨拶を含め、優しい言葉や励ましの言葉をかけ合うことで、互いの心が1つになれる。 「÷」は、いたわることです。困っている人に思いやりの気持ちで接するという意味があります。そうすると相手から笑顔が返ってくることでしょう。

小さな優しさが、人に笑顔を与えます。気配りや心配りが、人と人との気持ちを通じさせます。算数の四則計算では、かけ算・わり算優先のきまりがありますが、「思いやり算」にはそれがありません。「思いやり算」を使うと、誰もが「笑顔」になれる。入学・進級・クラス替え等、新しい環境での生活がスタートした今だからこそ、「思いやり算」を積極的に使って、より良い人間関係を築いていきましょう！

・相談の予約について

◎相談の申込みは、担任の先生もしくは SCM の水沼先生までお願いします。
面談場所は、南校舎 1 階東側（事務室の隣）にある「せせらぎルーム」です。

※ スクールカウンセラーと相談できる日（変更になる場合もあります）

5月23日（金）、5月30日（金）、6月6日（金）、6月13日（金）、
6月20日（金）、6月27日（金）、7月4日（金）、7月18日（金）、
9月12日（金）、9月26日（金）、10月3日（金）など

・保護者の皆様へ

保護者の方もご相談いただけます。お子さまについての心配なこと、家庭内での気になる様子や言動等がございましたら、遠慮せずにお気軽にお声掛けください。相談ご希望の方は、学校までお電話にて、ご連絡の程よろしく願いいたします。また、直通電話での相談（1回50分以内）も受け付けています（事前に要予約）。

学校TEL 028（621）8491 まで

相談室直通TEL 028（621）8584

※相談の開始時刻は 9:30～16:00 の間でご相談ください。