

教育相談だより 第1号

2023.4.14 教育相談係

新年度が始まり、一週間が経とうとしています。

1年生は不安や戸惑いの中、新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？

2. 3年生は自分の目標に向かって気持ちも新たにスタートが切れたでしょうか。

さて、今年度のスクールカウンセラーの先生は、昨年度に引き続き

小松 典子(こまつ のいこ)先生です。

1ヶ月に2~3回、火曜日にご来校されます。(裏面参照)

生徒の他、保護者の方も相談に乗っていただけます。

<小松先生よりメッセージ>



みなさん、こんにちは。

スクールカウンセラー小松典子です。

家族

夫と12歳になる愛犬。一人娘は県外在住。

職務経験

企業・ハローワーク・大学・高校・中学校・小学校・認定子ども園・児童養護施設とさまざまなフィールドでのカウンセリングを経験して20年近くになります。

カウンセリングルームは、みなさんの心の安全基地です。

『いや・NO』との付き合い方をはじめとして

イライラする・クヨクヨといった嫌な気持ちと、どのように付き合えばいいのか？

スクールカウンセラーと一緒に探っていきましょう。

どうしたら自分の持て余している感情を安全に抱えられるようになるかを考えていきます。

どうぞ宜しくお願い致します。

☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️

自分の気持ちの専門家になろうをテーマに

【気持ちのリテラシー 八巻香織 著】 から

『いや・NO』とのつきあい方

「いや・NO」は、過度な距離をつくる感情。違いを受け入れる感情。

抑えていると、際限がなくなったり、くっつきすぎたり、しがみついたり、かかわることを回避したりして、距離が取れなくなる。

この感情を感じて認めれば、何を、いつ、どのくらいやって

どれくらいの間隔をとるか、適度な距離感が生まれる。

◎自分の無理は他人の無理。

無理をしても、いい関係は生まれません。

程よい距離と関係を作るときに欠かせない感情。

◎NOは、適度な距離をとるために、必要な感情。

※カウンセリングは原則予約制となっています。

カウンセリングを受けたい生徒は、以下の方法で予約をしてください。

〔予約方法〕

まず担任の先生に申し出てください。保護者の方のご予約も受け付けております。

学校 0274-82-3124 (担当 大小原)

<令和5年度 スクールカウンセラー来校日>

4月 18日・25日

5月 2日・9日・16日・30日

6月 6日・13日・20日

7月 4日・11日・18日

9月 5日・11日・26日

10月 3日・10日・17日・31日

11月 7日・14日・21日

12月 5日・12日・19日

1月 16日・23日

2月 6日

※9月11日以外はすべて(火)です。

