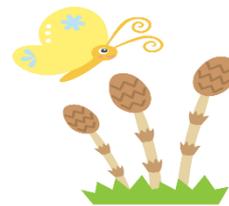


# こころの 相談室だより

R4. 4月

発行：西原中学校 相談室



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの寺田です。桜の花から若葉の季節になり、新学年がスタートしました。1年生のみなさんは真新しい制服に身をつつみ、ワクワクとドキドキの毎日をお過ごしているのではないかと思います。2, 3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、気持ちも前に一歩、進んでいることでしょうか。春は出会いの季節です。先生方や友人とたくさん話し、親しくなれるとよいです。話をしていくと、お互いを知り合え、一緒にいろいろなことにチャレンジしていけると思います。みなさんが笑顔で新学期を過ごせることを願っています。



～生徒のみなさんへ

## “こころの相談室” 開室のご案内



木曜日に来ています。  
気になることがあったら、  
お話に来てくださいね。



☆スクールカウンセラー☆  
1学期の来校予定日

4月・・・21日、28日  
5月・・・12日、19日、26日、  
6月・・・2日、16日、28日  
30日  
7月・・・7日、14日

- ◇ 開室日：木曜日（スクールカウンセラー在室日）
- ◇ 場所：校舎2階 職員室の近く（3学年教室の階）
- ◇ 生徒のみなさんの利用：木曜日の昼休みと放課後
- ◇ 相談方法：来室・面談（予約優先）
- ◇ 相談の予約について：担任の先生か保健室の先生を通じて申し込む。または、開室日に直接来室する。（予約が入っていなければ当日、お話できます）

保護者のみなさまへ

西原中学校「こころの相談室」では保護者の方からの相談も受け付けております。中学生は子どもと大人の間の時期にあり、心身ともにバランスを崩しやすい時期です。お子様に関することで気がかりなことがございましたら、お気軽にご相談ください。（スクールカウンセラー 寺田晶子）

## 友だちの、話の輪に入る



1 学期が始まりました。新しいクラスや部活動に慣れようと、がんばっている頃でしょうか。

「まだ、あまり話したことのない人と話したり、友だちの輪に入るきっかけを作ったりするのは難しいなあ・・・」と感じている人もいるかもしれません。だいじょうぶです！あせらず、少しずつ歩み寄っていきましょう。今日は、話すきっかけを作りやすくするためのポイントについてお伝えします。

### ☆友だちと話すきっかけづくりのポイント☆

#### ○話している人を見る、近くにいく

盛り上がっている話の輪に飛び込んでいくのは、勇気がいるかもしれません。けれども、相手の近くに行ってみたり、相手の方を見たりすると輪に入りやすくなります。「見る」といっても「じっと見つめる」のではなく、「視線を合わせる」という程度がよいでしょう。恥ずかしいと下を向いてしまいがちですが、顔を上げてみましょう。そうすると、相手に気づいてもらいやすくなります。

#### ○話しかけるタイミングをつかむ

話している人の様子を見て、話の切れ目で声をかけてみましょう。相手の視界に入る位置から話しかけると、相手を驚かせずに話の輪に入ることができます。

#### ○相手の話を聞いてみる

友だちがどんなことを話しているのか、まずは聞き役になりましょう。話を聞いてうなづいたり、「へ～」と相づちを打ったりしていると、友だちも「自分の話を聞いてくれているんだな」ということに気付くと思います。また、話題について質問したり、相手の話をくり返したりすると、相手は「自分の話に興味をもってくれているんだな」と感じることでしょう。

#### ○相手に聞こえる声で話す。

輪の中に入れたら、自分のことを少しずつ話していくとよいでしょう。周りの人に聞こえるくらいの大きさの声で話してみましょう。話しだす時には、相手の話をさえぎらないように気をつけて！

#### ○笑顔で心がける

笑顔で心がけると、話の輪にもっと入りやすくなります。みなさんも、笑顔で話しかけられると、自然に笑顔になっていたりしませんか。笑顔の表情で話すと輪の空気が和みやすくなります。そして、話の輪から出るときには黙って立ち去らず、「楽しかったよ！」「ありがとう」など感想を伝えるようにしましょう。

取り入れやすいものがあれば、ぜひ試してみてくださいね♪

スクールカウンセラー 寺田晶子