



スクールカウンセラーだより

印旛明誠高等学校 令和7年度第3号

スクールカウンセラー 浅野貴子



生徒の皆さん

こんにちは！スクールカウンセラーの浅野です。新しい1年が始まりましたね。みなさんの1年が健康で充実したものになることを願っています！

学校生活では、進級や卒業が近づき、人間関係での不安を感じている人もいるかもしれません。また、今の友達との関わりを工夫したいと思っている人もいるかもしれませんね。今日は、元気がなさそうに見える相手に対してできる声かけや、逆に避けた方がいい言動についてご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。人間関係に関する悩みはカウンセリングの主訴の中でも最も多いものの一つです。気になっていること、悩んでいることがあったらぜひカウンセリングも利用してみてくださいね！

友達の調子が何だかあまりよくなさそうなときに

<できる声かけ>

- 「調子はどう？」と気軽に聞いてみる
- 相手が話したくないようなら、近くで寄り添って見守る
- 相手が話し始めたら、真剣に向き合って聞く
- 「あなたのことを心配しているよ」という気持ちを伝える

<避けた方がいいこと>

- ×無理に理由を問い詰める
- ×「もっと大変な人はいるよ」と相手の言っていることを否定する
- ×「もっと明るく考えた方がいい」と自分の意見を押し付ける

話を聞いてみた結果、自分の力だけでは友達のつらい状況を変えられないと感じることもあるかもしれません。そのような時には自分たちだけで解決しようとしなくて、友達自身が家族や先生など周囲の人の助けを求められることができるよう、サポートしてあげることが大切です。

引用：厚生労働省 HP こころもメンテしよう www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/friend/help

保護者の皆様

冬休み明け、お子様の様子はいかがでしょうか。本校では、保護者の方のご相談もお受けしております。お子様のことで心配なこと（登校しぶり、心身の不調、対人関係など）を何でもご相談いただけます。ご相談の秘密は厳守いたします。お気軽にご利用ください。ご予約は、カウンセラー勤務日に電話でお取りいただくか、もしくは担任や保健室の先生にお願いしてください。

<1、2、3月の開室日>

- 1月 8日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木）
- 2月 5日（木）、12日（木）、26日（木）
- 3月 12日（木）、19日（木）