相談室だより

11月

令和８年 11 月
西成中学校相談室

心と身体の調子はいかがですか？合唱を練習する歌声が校舎内に響き渡っています。合唱祭に向けて、みなさんが一生懸命に取り組んでいる姿が歌声から感じられます。一人ひとりの個性が上手く調和するといいなと思っています。

困ったことや、悩みという程ではないけれど、何だかモヤモヤすること等がある時は、いつでも相談室に来てください。校内も巡回していますので、見かけたら気軽に声をかけてくださいね。

スクールカウンセラーのこころコラム 2026⑤

☆☆☆「自分とちがう」を考えてみよう」☆☆☆

～ひとりひとりの心の違いを大切に～

同じ出来事であっても、嬉しいと感じる人もいれば、不安に感じる人もいます。すぐに気持ちを言葉にできる人もいれば、自分の気持ちを整理するまでに時間がかかる人もいます。

私たちは、ひとりひとり違う性格や価値観をもち、違った経験をしながら生活をしています。得意なことや苦手なこと、安心できることや不安に感じることも、人によって様々です。

同じものを見ても、同じように感じるとは限りません。

それなのに、私たちはつい、自分の好きやあたりまえ、感じ方や考え方を基準にして、相手のことを判断してしまうことがあります。「どうしてそんなことを気にするの？」「普通はこうするんじゃないの？」と思うこともあるでしょう。

心理学では、私たちは自分の経験や価値観を通して、ものごとを理解していると考えます。つまり、自分にとっての「当たり前」が、相手にとっても「当たり前」とは限らないということです。

では、自分と違う人と出会ったとき、どうしたらよいのでしょうか。

大切なのは、すぐに正しい・間違っていると判断するのではなく、「この人には、どんな風に見えているのだろう？」「どのように感じているのだろう？」と考えてみることです。相手の気持ちを完全に理解することは難しくても、想像したり、話を聞いたりすることはできます。

また、周りと違うのは、相手だけではありません。自分にも、自分らしい感じ方や考え方があります。みんなと同じでなくても、自分を否定する必要はありません。

自分と相手の違いに気づいたとき、少し立ち止まって考えてみる。その小さな積み重ねが、自分にとっても相手にとっても、安心して過ごせる関係につながっていきます。

県スクールカウンセラー

11 月の相談室予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ◎相談員	3 文化の日	4 市SC（PM） 相談員	5 相談員	6 相談員
9	10 県SC	11 相談員	12 相談員	13 相談員
16 ◎相談員	17	18 相談員	19 相談員	20 相談員
23 勤労感謝の日	24 相談員 県SC	25	26 相談員	27 学校ホリデー
30 ◎相談員				

☆県カウンセラー　11：00～16：00（相談時間）　※スケジュールは変更になることがあります
☆相談員　　無印：10：00～14：00　　◎：9：00～12：00
☆市カウンセラー　13：30～16：30

～予約の方法について～

相談は予約の方が優先です。

1）　スクールカウンセラーに直接伝える
2）　担任の先生を通してお願いする
3）　相談ポストを利用する

自分の名前、相談したいこと、相談したい先生の名前を書いて、**相談ポスト**に入れてください。
どんな用紙でも構いませんが、専用の用紙がポストの横に置いてあります。
相談ポストは相談員と保健の先生が毎日確認します。確認した後、相談時間をお知らせします。

相談室だよりのイラストを描いてくれる人を募集します。興味のある人は、相談員又はカウンセラーまで声をかけてください。





相談ポスト設置場所　保健室前の廊下



～保護者の方へ～

いじめ・不登校や発達障害に関する相談、子育てや生徒同士の友達関係についての相談、心の成長に関する相談など、保護者のみなさまの様々な相談をスクールカウンセラー（公認心理師、臨床心理士）がお受けしています。ぜひお気軽に相談にいらしてください。県スクールカウンセラーは瀬部小学校・西成小学校も担当しています。相談は予約制のため、事前に学校までご連絡ください。電話での相談もご利用いただけます。

連絡先　西成中学校　0586-28-8755