



相談室だより 9月号

一宮市立萩原中学校

みなさん、こんにちは！2学期はたくさんの学校行事がありますね。様々な思い出ができて充実した日々を過ごせる反面、忙しくなる時期です。

心も体も元気に過ごすためには、適度な休憩やリラックスがとても大切です。なんだか疲れてきたなと感じたら、早めに休憩をとってくださいね。

《相談室スケジュール》

相談室 直通電話：0586-28-8782

月	火	水	木	金
2 なし	3 なし	4 高橋 10:00~14:15	5 内田 10:00~15:00	6 花井 11:00~17:00
9 高橋 10:00~14:15	10 なし	11 高橋 10:00~14:15	12 なし	13 花井 11:00~17:00
16 敬老の日	17 内田 13:10~16:10	18 高橋 10:00~14:15	19 内田 9:00~12:00	20 花井 11:00~17:00 高橋 10:00~14:15
23 振替休日	24 内田 13:10~16:10 川本 9:30~16:30	25 高橋 10:00~14:15	26 内田 10:00~16:00	27 花井 11:00~17:00 高橋 10:00~14:15
30 高橋 10:00~14:15				

申込用紙

相談したい人は書いて相談箱に入れてね

年 組 名前

●相談したい先生はだれですか？ ○で囲んでください。

花井カウンセラー 高橋相談員 内田相談員 担任の先生 保健室の先生 その他()

●いつ相談したいですか？ 第1希望 月 日 第2希望 月 日
昼放課 ST後 その他()

●相談日時を伝える方法はどれがいいですか？ 担任から 相談員から その他(先生)

●どんなことを相談したいですか？ (複数可)

友達関係 自分の気持ち・性格 勉強・進路 家族 部活動

保護者の皆様

一番近くにいる保護者の皆様が、お子さんの日々の成長を見守られています。保護者の皆様がお子さんの話を聞く時、とりわけお子さんが不安や悩みを話した時に、(お子さんへ)問いかけると良いこと(3つの㊦—サンドクエスチョン—)をご紹介します。

㊦ どういうこと? 【現状の悩み、事実を深掘りする】

子「何に対してもやる気がない。」
→『やる気がないって、どういうこと?(どういう状態かな?)』



抽象的で曖昧な言葉(ここでは、“やる気がない”)は、話し手と聞き手の間で共有しにくい言葉です。聞き手である保護者の方が具体的なイメージを持てるようになるまで、それはどういうことなのか、ということがお子さんに起きたのか、それはどういう状況だったのかをゆっくり聞きます。

㊦ どう思う? 【考えを深掘りする】

子「お父さん／お母さんはどうしたらいいと思う?」
→『うんうん、あなたは今どう思っているの?』

どうしたらいいのかという助言を求め、自分の感情や考えを話さないお子さんに対して、根気強く聞いていきます。大切なことは、急かさないことと、お子さんが話したことをまずはそのまま肯定し受けとめることです。お子さんの引っかかっていることが言語化されて、悩みやつまずきの要因がみえてくる場合があります。

㊦ どうしたい? 【次の行動への種を見つける】

子「友だちに遊びに誘われたけど、テストが近いし…。」
→『そっか…。あなたはどうしたい?』

お子さんが実際のところどうしたいのかを問いかけることで、気持ちの整理をすることに繋がります。お子さんによっては、自分はどうしたいのかを言葉にできない場合も少なくありません。お子さんの主体性(自分で決める力)を育むために、『どうということならできそう?』と尋ねると良いです。

どうということ どう思う どうしたい



お子さんの話を否定せず聴くだけでも、お子さんの心は軽くなります。しかし、お子さんが問題にぶつかった時に、お子さんが解決のための行動をとれるように話をして励ますことも重要であると考えられます。その際、このサンドクエスチョンが、役に立つことを願っています。