



門真四中だより

「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和5(2023)年4月28日

第7号

編集・発行：校長 上甲 尚

スクールカウンセリングについて



毎日生活を送る中で、人は誰でも大なり小なり悩みやストレスを抱えているものです。中学生の皆さんなら勉強のこと、友だち関係のこと、異性のこと、親子関係のこと、自分自身のこと...。「このことは親にも先生にも相談しにくいな」ということもあるかもしれません。思春期特有の、人には言いにくい悩みもあるでしょう。

そんな時、スクールカウンセラーの方に話を聞いてもらうと、気持ちが楽になったり、解決策・方向性が見えてくることがあります。思い切って相談してみてもはどうでしょうか。

今年度もスクールカウンセラーとして、〇〇〇〇先生（臨床心理士・公認心理師）が四中に来てくださっています。和田先生からのメッセージを紹介します。

新しい1年がスタートして約3週間。青葉の美しい季節となりましたが、生徒の皆さんはどう過ごしていますか？

1年生は入学して小学校との違いに驚きや戸惑いを感じているのではないのでしょうか。2年生、3年生のみなさんも学年が上がるにつれ、役割や責任が大きくなり大変だと感じている人もいます。

毎日過ごす中で何かつらいことや困ったことはありませんか？

「誰かに話したいけど、誰に話せばいいだろう?」「こんなこと話していいのかな?」

内容はなんでもかまいませんので、ぜひ相談してください。相談したい人は担任やクラブ顧問など話しやすい先生か、おうちの人にそのことを伝えてください。

保護者の方からの相談もうけたまわっております。お子さまのことや、その他ここに関わる悩み事・困り事がありましたら、ぜひご相談ください。

スクールカウンセラー 〇〇〇〇

●好きな場所：沖縄

- ◆曜日：毎週金曜日（例外あり）
- ◆相談時間：11時～16時（50分程度）
- ◆相談場所：四中本館2階 カウンセリングルーム（相談室）
- ◆相談内容：内容は問いません。
- ◆原則としてカウンセリングは予約制です。保護者の方もOKです。早めの予約をお願いします。

四中を誰にとっても居心地のいい学校に

～”チクチク言葉””乱暴な言葉”をなくしていきましょう!～



私たちは「言葉」をとおして他者とコミュニケーションを図ります。言葉遣いひとつで、相手を励ましたり、勇気づけたり、ほっこりさせることもあれば、傷つけ、落ち込ませることもあります。だからこそ「言葉」は大切にしなければなりません。

皆さんは普段、友達やクラスメイト、先輩・後輩、家族、先生、近所の人、その他の知り合いの方など、人と話をする時、言葉遣いに気を付けていますか？ついつい「ムカつく!」「きもいじゃ!」、挙句の果てには「死ぬ!」など、人を傷つける、人権侵害にあたるような言葉を使ったことはありませんか？言葉は時に「凶器」になることもあります。このような言葉は絶対に使ってはいけません。一度、自分の言動を振り返ってみてください。

乱暴な言葉が飛び交うクラス・学校は、どんな雰囲気になりますか？反対に温かい、優しい言葉が交わされるクラス・学校は、どうでしょうか。どちらが居心地のいいクラス・学校でしょうか。言われなくてもわかりますよね。一人ひとりが気を付けて、「あったか言葉」が交わされる教室、学校にしていきましょう。四中から「チクチク言葉」「乱暴な言葉」をなくしていきましょう。

【あったか言葉の例】

- ・ありがとう ・頑張ってるね ・だいじょうぶ! ・最高! ・すごいね ・その調子
- ・元気出してね ・ファイト! ・ドンマイ ・やったね ・応援してるよ ・どうしたの?
- ・よかったね ・よろしくね ・一緒にがんばろうよ ・いいね

【5月の主な行事予定】

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ・3日(水)～7日(日) ゴールデンウィーク | ・12日(金) PTA総会・運営委員会 |
| ・8日(月) 専門委員会 | ・15日(月) テスト前学習会(6限) |
| ・9日(火) 評議会 | ・17日(水) 内科検診(3年、2-2,3) |
| 内科検診(1年、2-1) | ・18日(木) 中間テスト |
| 1年リコーダー販売 | ・19日(金) 中間テスト |
| ・10日(水) 歯科検診(1年、3-1) | ・23日(火) 避難訓練(火災) |
| 1年リコーダー販売 | ・24日(水) 研究授業 |
| ・11日(木) 中間テスト1週間前(クラブ停止) | ・25日(木) 1・2年障がい理解教育 |
| 尿検査 | ・26日(金) 生徒総会(6限) |
| ・12日(金) 眼科検診(全学年)、尿検査 | ・29日(月) 耳鼻科検診(1年、2・3年抽出) |
| 授業参観(6限)・懇談 | ・31日(水) 尿検査 |