

教育相談だより

大分豊府高等学校 第1号 2020, 6月 発行



日々の学校生活、人間関係、進路のこと。先が見えない毎日だから、心が重くなる日があってもあたりまえだと思って、一人で抱え込んでしまう前に話してみませんか。話しているうちに見えてくること、整理がつくことがたくさんあります。自分の心のコントロールの仕方

を見つけることもできます。もちろん、解決がむずかしい内容は、一緒に考え、よりよい相談先を紹介したりもします。専門的なアドバイスを希望する人は、教育相談係か保健室に連絡してください。

【今年度の教育相談係】

教育相談係：佐藤和洋・後藤智子

保健室（養護教諭）：内田裕美・甲斐浩子

* スクール・カウンセラー * * * * * 吉野 昭子 *

大分豊府高校の皆さん、こんにちは。今年度からスクールカウンセラーとして勤務します吉野昭子と申します。よろしくお願いいたします。

私はこの3月県立学校を定年退職し、4月から初めてスクールカウンセラーとなりました。皆さんと話ができることを楽しみにしています。

新年度が始まり、皆さんも新しい学年や学校生活に大きな期待をしていたところだと思いますが、新型コロナウイルスの影響で5月初旬まで臨時休校となり、友だちと深く知り合う大切な時が5月中旬以降となりました。学校生活で大事なことはクラスや学年、部活動などでの人間関係づくりです。特に1年生は、「友だちができるかしら」と不安に思っている人もまだまだいることでしょう。ここで、「友だちづくりのポイント8」を紹介しましょう。

① まずは、笑顔で。

顔がこわばっていたり、笑顔がなければ相手は話しにくいものです。リラックスして明るい表情になることです。話しかけられやすい表情を鏡で確

かめてみましょう。（マスクをつける機会はまだまだ続きそうなので、実際に笑顔が見せられるのはまだ先になりそうですねく残念！>）

② 自分から挨拶をしよう

自分から「おはよう」とか「元気？」と挨拶すると相手はうれしいものです。まずはここからですよ。

③ 近くの席の人に話しかけてみよう

わからないことを聞いたり、ちょっとしたことを気軽に話しかけてみましょう。相手は快く応じてくれると思います。

④ 持ち物など、身近なことを話題にしよう

「そのシャーペンかわいいね」「それすてきだね」など、身近なことを話題にしてみましょう。気かけられたり、認められるとうれしいものです。

⑤ 共通の話題を見つけて話そう

「どんなスイーツが好き？」「タピオカっておいしいよね」など、共通の話題を見つけて話しましょう。

⑥ 自分のことを話してみよう

「アニメを描くことが好き」「ゲームが好き」など、自分のことを相手に伝えてみましょう。共通点があると話が弾みます。自分の失敗談は意外と親近感を感じてくれるはずですよ。

⑦ 自分の得意なことに気づき、自信を持とう

それぞれ好きなことや得意なことを持っているはずですよ。それに気づき自信を持ちましょう。また、それを相手に話せるといいですね。

⑧ 相手の話を傾聴しよう

一方的に自分のことばかり話をせず、「聴く」の漢字にあるように耳と目と心で相手の話を十分聴きましょう。相手は気持ちよく話せると思いますよ。

上記をまず実行してみてください。それでも友人関係、クラス・学校のこと、家庭のことなどで困ったことや悩みができた場合はいつでも気軽にお話にきてください。

6月カウンセリング予定日：8日・15日・22日・29日
7月カウンセリング予定日：6日・13日・20日

