教育相談だより（６月）

鳥栖市立鳥栖中学校
令和５年６月１日

６月　カウンセリング予定

１日（木）６日（火）１３日（火）２０日（火）２７日（火）

スクールカウンセラー
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。６月に入ります。私は湿度が高い空気が苦手なので、梅雨から夏の季節は予定をつめすぎないように気をつけています。さて、今月は『励ますこと』について考えてみようと思います。みなさんはお友だちや親しい人が落ち込んでいたり、悩んでいたりしたらどうされますか？おそらく多くの人は『元気を出してほしい』『励ましたい』と思われるのではないかと思います。自然なこころの動きで、愛情や友情からの気持ちだと思います。ですが、『元気を出してほしい』『励ましたい』という気持ちは愛情や友情と同時に、相手に『今のまま（今のあなた）ではいけない』というメッセージとして伝わってしまうことがあるかもしれません。ではどうしたらいいのかというと、私は『まずはよく聴くこと』をおすすめしています。相手が考えていること、感じていることをまずはよく聴いてみたいと思います。よく聴いてもらえた人に伝わるメッセージとは何でしょうか？それはごく自然な肯定感だと思います。まずは今ここにある存在を肯定されると、人はひと息つけます。『相手がひと息つけた』、これは結局のところ、自然な励ましなんじゃないかなと私は考えています。

（追伸）『よく聴くこと』は単純に耳で聞くことだけではなく、相手のそばにいるだけでも相手の存在をよく聴いていることになると思います。

《カウンセリングの予約の仕方》

生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。

場所は、管理棟３階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校　ＴＥＬ　８３－２５３７