

# スクールカウンセラーだより

平成26年9月

横代中学校 カウンセラー 林田舞子 瀧本和子



みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの林田<sup>はやしだ</sup>舞子と瀧本<sup>たきもと</sup>和子<sup>かずこ</sup>です。

体育大会、おつかれさまでした！！暑い日差しの中、みんなで力を合わせ、すばらしい体育大会になりましたね。みなさんのたくさんの笑顔や真剣なまなざし、悔しそうな表情…スローガン通り“百花繚乱”のみなさんのいろいろな姿が見られ、とても感動しました！2学期のいいスタートになりましたね！

## ☆こころがあたたかくなる言葉☆

体育大会でも「やったね！」「がんばれ！」「ドンマイ！」など、心があたたかくなる言葉がたくさん聞かれました。そんな「あたたかい言葉」をかけられると、うれしくなったり、元気が出たりしますね。

### 「あたたかい言葉」と「つめたい言葉」

「あたたかい言葉」とは、言われるとうれしくなったり、元気が出たりする言葉です。「あたたかい言葉」は、人間関係をきずくきっかけになったり、関係を深めることにつながっていきます。

反対に、「つめたい言葉」とは、言われると悲しくなったり、さみしい気持ちがして元気がなくなったりする言葉です。「つめたい言葉」は、ケンカや人間関係のトラブルにつながる場合があります。

クラスメイトや部活仲間の間でも、「あたたかい言葉」が増えるといいですよ♪

### 「あたたかい言葉」をかけるときのポイント

「あたたかい言葉」をかけるとき、相手に気持ちが伝わりやすくなる言い方があります。

それは、

「相手の様子」 + 「自分の気持ち（感情もふくめて）」

例えば…

- ◆ほめるとき 「そんなにできて」 + 「すごいね」
- ◆励ますとき 「残念だけど」 + 「きっと次はうまくいくと思うよ」
- ◆心配するとき 「しんどそうだね」 + 「大丈夫？」
- ◆感謝する 「手伝ってくれて」 + 「ありがとう」

### ★質問★

友達が重い荷物を一人で運んでいます。あなたは何と言葉をかけますか？

みなさん、それぞれに考えてみてください。

## スクールカウンセラーとお話をするとき、どうしたらいいの？！

方法は3つあるので、やりやすい方法をえらんでください。保護者の方もどうぞお気軽にご利用ください。

- ① スクールカウンセラーに直接話しかけて約束をする。
- ② 担任の先生や自分が話しやすい先生に伝えて約束をする。
- ③ 下に書いてあるスクールカウンセラー用携帯に電話をして約束をする。

### スクールカウンセラー携帯

**090-4993-7619**

※カウンセラーが来る日だけ確認ができます。それ以外の日は、着信の確認ができません。

### ☆林田 来校日☆

9/24 (水)  
10/ 1 (水) 小学校  
10/ 8 (水)  
10/15 (水)  
10/22 (水)  
10/29 (水)

時間：8時30分～5時

### ☆瀧本 来校日☆

9/22 (月) 午後  
10/ 6 (月) 午前  
10/22 (月)  
8時30分～5時

季節の変わり目で、一日の中でも気温差がありますね。  
体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう！

