

相談室だより



令和2年9月
館林市立第三中学校

短い夏休みが終わりました。体調はどうか？ 3年生は部活動を引退し、進路に向けて集中して力を出す時が来ました。1、2年生も充実した日々を送るために、早めに良い生活リズムをつくれるといいですね。

何か心配なことや気になっていること、誰かに話したいことなどを抱えている人は、自分だけで考えこまないで相談に来てくださいね。

佐藤スクールカウンセラーの9月・10月の相談日

9月4日・11日・25日 10月2日・9日・23日・30日

親子で楽しい会話をしよう！

スクールカウンセラー 佐藤光代

◆◆聴き上手になろう◆◆

少しの時間をみつけて、子どもの話に耳を傾けて聴いてみませんか？

意外としっかりした考えを持っていたり、物事をじっくり観察していたりして、子どもの内面の成長を再確認できるかもしれません。

子どもの方も、「話を聴いてもらえた！」と自分の存在を認めてもらう体験になります。そこで、子どもの「話を聴く」時に大切にしてもらいたいことを紹介します。

1、子どもの話す時間>大人の話す時間

子どもは、自分の体験やその時の気持ちを語ることで、自分なりに整理をしています。聴いてもらうだけでスッキリして、明日へのエネルギーが湧いてくるのです。

2、うなずき・あいづち

話を聴いている時に、うなずいたり、あいづちをうったりするだけで「あなたの話を聴いているよ！」というメッセージになります。

3、子どもの話を繰り返す

子どもが話したことを繰り返すと、相手が非常に理解してもらえたという感じがします。大人は、自分の考えと違うと、つい答えを言ってしまうかもしれませんが、子どもは相談しているようで、アドバイスを求めているのではなく、ただ、その時に感じた気持ちを理解して欲しいことが多いのです。

☆参考本 明橋大二著 「子育てハッピーアドバイス2006年」



スクールカウンセラー、相談員との面談ご希望の際は、学校に連絡後ご来校ください。緊急の場合も、空きがあれば対応できますのでご連絡ください。

第三中学校電話番号 72-4061

相談室電話番号 72-4317