

相談室だより



東京都立第四商業高等学校
保健相談室
スクールカウンセラー 皆川 貴代

みなさん、こんにちは！ スクールカウンセラーの^{みながわ}皆川 ^{たかよ}貴代です。

1学期の中間考査と体育祭が終わり、ホッと一息ついた頃かもしれませんね。体に気をつけながら頑張ってくださいね。

新しいクラスになって早2ヶ月。新しい友達も増えたのではないのでしょうか。一方で、友達とうまくやっていきたいとの思いから、相手の子に必要以上に合わせすぎてしまう人もいるかもしれませんね。

違う人間同士なので、考えが違って当たり前。違う意見を言っても、「No」と言ってもいいのです。ただ、伝え方を工夫することは重要です。もしも頭ごなしに否定したら、その後、気まずくなってしまうよ。

相手と意見が違う時は「あなたはこう思うのね。私はこう思う」と伝えれば相手の意見も自分の意見も同じように尊重したことになるでしょう。

加えて、相手に何かを伝えるということは、相手から受け入れられることもあれば、拒否されることもあると、あらかじめ理解しておくことも大切です。そこが分かっていると、ある話題で反論された時に、自分が全面的に否定された訳でなく、あくまでも相手にとっては意見が違っただけだと考えられます。そうすれば次にその人と話すのをためらってしまったり、顔色を窺ってしまったりしなくて済むと思いますよ。

お互いの意見を尊重しながら、コミュニケーションを楽しんでくださいね。

なんだかしんどいな…というときや、困ったこと、悩み事があるときには、どうぞ相談に来てください。

スクールカウンセラーは秘密を守ります。安心してお話してくださいね。

スクールカウンセラーは原則 **水曜日**に来ていますので、水曜日に直接スクールカウンセラーに相談予約するか、担任の先生や養護の先生に相談の予約をしてください。みなさんが来てくれるのを、お待ちしております。



【裏面もあります】

保護者の皆様へ

日ごろより教育相談活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

もしお子さまのことでご心配なことや気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

お子さまが家庭や学校で楽しく過ごせるよう、微力ながらお手伝いできればと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

なお、ご相談の内容によっては、より適切な他機関をご紹介しますこともございます。

ご相談について

来室相談：事前にお電話でご予約いただけますと確実です。

来校された際などにも、ぜひお立ち寄りください。

電話相談：時間がない、少しでも話を聞いて欲しいときなど、お気軽にどうぞ。

相談日・時間

原則として、**水曜日の9:00~17:00**（電話の受付は16:00まで）
となっております。

- * 休み時間は生徒の相談を優先させていただきますので、ご了承ください。
- * 相談日や時間の変更がある場合は、保健相談室の脇に掲示いたします。

場所

1階の保健室の隣です。

連絡先

第四商業高等学校の副校長先生・担任・学年の先生・養護の先生・部活の顧問の先生などに相談希望の旨をお伝えください。

追ってこちらからご相談の日時をお知らせいたします。

☎ **03 (3990) 4221** (職員室)