



スクールカウンセラー通信

令和 8年 1月 13日
八王子市立第六中学校
校長 大熊 一正
スクールカウンセラー
塚田・齊藤・水嶋

新しい年が始まりました。このところ、気温が下がり寒い日が続いています。冬を感じるとともに不思議と春が近づいていることに気づきます。12月の冬至以降、少しずつですが日暮れの時間が延び、裸木になっている木々の枝先にも、しっかりと上を向いた芽がついています。寒さの中でも春の準備をしているのですね。3年生は卒業式まで、1、2年生は修了式まで、あと2か月あまり。大切な時期です。皆さんそれぞれが、今の学年を自分なりに納得のいく形で終え、4月からの新たな学年・生活に向けての準備ができると良いですね。



～自己主張について～

今回は自己主張について書きます。うまく「自己主張」ができることは大切なことです。ちょっとした自己主張が引き出す効果について体験した例をあげます。ほとんどの皆さんは「満員電車」と呼ばれるような、身動きができないような電車に乗る機会はあまりないと思います。私も今は乗る機会も増えましたが、高校受験の 때가初めてだったように思います。さて、その満員電車の中で感じたことです。入り口から遠くの場所に乘ってしまい、降りる人の少ない駅で降りなければならない時をイメージしてください。そんな時、見かけた2つの場合を紹介します。

パターンA：黙って人をかき分け、入り口をめがけて、突進する人

この人は、降りようとしているのに周りの人は動いてくれないと感じ、イライラして「もう！」などと言いながら、周りの人たちをにらみつけ、体をぶつけながら、降りようとします。周りの人たちの気持ちは「わかっているわよ。私だって動こうとしているのよ。でも混んでいるからすぐには動けないの！ そんな顔しなくたって。いやな感じ。」くらいでしょうか。お互い「いやな感じ」を抱きます。



パターンB：「すみませ～ん。おりま～す。」と声をかける人



この一言の効果は抜群のようです。周りの人のみならず、出入口付近まで伝わり、みな、一生懸命、体をひねって通り道を作り、入口付近の人は一度ホームに降り、時には電車に乗り込もうとしている人たちに「降りる人がまだいますよ。」と声をかけてくれます。そして、やっと降りた姿を見て、周りの人もホッとしているようです。さらに降りる人が「ありがとうございます。」と、人込みを進みながら、お礼を言っている場合など、ほのぼのとした気持ちにさえなりました。

❤ たった、ひと言です。たった一言、適切に自己主張してみることで、問題が簡単に解決し、自分も周りの人もさわやかな気持ちになれる例です。日常の他の場面でも同じようなことがありますか？ わかっているけれど、勇気が出ない。自己主張するけれど、なぜか「わがまま」と言われてしまう。そんな気持ちも聴かせてください。一緒に考えてみましょう。遊びがてら相談室に立ち寄ってみてください。



～生徒のみなさんへ～

新年を迎え、毎日どんな気持ちで過ごしていますか？「心配ごとなんか何もなく毎日楽しくて仕方がない」人は何よりですね。さて、人間の感情の中で、怒り、不安、悲しみ、嫌悪、孤独などは、負の感情（または好ましくない感情）ともいわれます。負の感情は心地よいものではなく、多くはつらさを感じます。でも、誰もがもつあたり前の感情ですので、そういう自分の感情に気づいたら、否定せずにまずは受け入れてみましょう。自分について、また、周りの人について考える大切なきっかけにもなります。状況の変化や時間経過などにより解消することもあります。自分でうまくコントロールできることもあるでしょう。また、人に話すことも、つらさを緩和する大切な方法のひとつです。まずは、聞いてくれる人がいることでホッとします。話すことで気持ちやできごとが整理されたり、良いアドバイスが受けられることもあります。親、友人、先輩、先生など、身の回りの人に話せる人がいると良いですね。ただ、「身近な人だから話しづらい」「わかってもらえないかも？」「話すことで人間関係がかえってややこしくなりそう」、そういう場合もありますね。六中の相談室には3人のスクールカウンセラーがいます。身近な人とは少し違った立場で話を聴き、気持ちを整理したり、コントロールする方法を一緒に考えることができます。どうぞ利用してください。「うまく話せないかも」という心配をしている人も安心してください。あなたのペースに合わせ、ゆっくり話を聴いていきたいと思っています。

～保護者のみなさまへ～

保護者の方のご相談も受けつけています。一見、足踏みをして前に進めず苦勞をしているように見えるお子さんもいるかと思いますが、色々感じ、考え、成長しています。このことは、その子どもにとって、とても大切な時間と作業です。子どもはそれぞれ、様々な方法、様々なペースで成長をしていきます。わたしたち周りの大人は、子どもの行動や気持ちに丁寧に目を向け、良いタイミングで必要なサポートをしたいものです。しかし、難しいところもあります。一緒に子どもたちの成長を見守り、サポートさせていただきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

【3学期の相談室開室日】

| | |
|----|--|
| 1月 | 13(火)・14(水)・19(月)・20(火)・26(月)・27(火) |
| 2月 | 2(月)・3(火)・9(月)・10(火)・16(月)・17(火) |
| 3月 | 2(月)・3(火)・9(月)・10(火)・16(月)・17(火)・23(月) |



※1/14(水)は12(月・祝)の振り替えの開室となります。

★開室曜日・時間：月曜日、火曜日の9:30～16:30

(ご都合によりこの時間帯前後を希望される場合には、遠慮なくご連絡ください。)

★場 所：南校舎2階 心の相談室

★予約方法：生徒のみなさんは、担任の先生か直接スクールカウンセラーに「相談希望」と伝えて、昼休みや放課後などに利用してください。

保護者の方は、スクールカウンセラーの勤務日に直接ご連絡をいただくか、他の日でしたら、学年の先生や養護教諭の先生に事前にご予約いただくと確実です。

【相談室電話番号(直通) 042-622-9155】

(スクールカウンセラー 齊藤・塚田・水嶋)