

生徒支援室だより(第3号)

Here Comes The Sun

The Beatles

Here comes the sun

太陽が昇ってきたよ

Here comes the sun, and I say

太陽が昇ってきたよ、僕の言ったとおり

It's all right

もう大丈夫

Little darling

愛しい君よ

The smile's returning to the faces

みんなに笑顔が戻ってきたよ

Little darling

愛しい君よ

It seems like years since it's been here

何年もここにいたみたいない感じだ



Here comes the sun

太陽が昇ってきたよ

Here comes the sun, and I say

太陽が昇ってきたよ、僕の言ったとおり

It's all right

もう大丈夫

今年も残すところ10日ほどとなりました。みなさんにとって、この1年はどんな年だったでしょうか。新型コロナウイルス感染症が5類感染症になり、楽しいイベントや行事が増えた1年でした。しかし、人それぞれ、辛いことや、悲しいことがあった人もいるかもしれません。

今回の支援室だよりはThe Beatlesの「Here Comes The Sun」を紹介します。「太陽が昇ってきたよ、僕の言ったとおり、もう大丈夫」という歌詞にもあるように、辛いことや悲しいことがあっても必ず太陽が昇って明日がやってきます。そして、楽しいことや嬉しいことが待っているでしょう。

新しい年が良い年となりますように。

生徒支援室へどうぞ♪

ちょっとした心配なこと、困っていること、不安なこと、いらいらすることなど、話をしたいことはありませんか？

気軽に生徒支援室に来て下さい。相談することで悩みを解決する糸口が見えてきたり、気が楽になったりすることが多いものです。どんな悩みでも、一歩踏み出す勇気を、生徒支援室に向けてみてください。待っています。

また、いじめや悩み等への教育相談・スクールカウンセリング「相談受付メール」を開設しています。生徒のみなさんに限らず保護者の方からのメールも受け付けていますので、是非ご活用ください。

相談メールアドレス : tako_soudan_ijime_nayami@yahoo.co.jp



スクールカウンセラー中谷先生から

こんにちは。スクールカウンセラーの中谷秀美です。今回は2学期の人権LHRでも学んでくれているアサーティブなコミュニケーションについて例を示してお話しします。

アサーティブとは、「積極的な」「自己主張をする」といった意味があります。アサーティブなコミュニケーションとは、自分も相手も大切にしながら、お互いの気持ちを伝え理解しあうコミュニケーション方法です。例を挙げながら説明します。

例1：クラブ活動での意見

- ・状況：クラブ活動で新しい練習方法を提案したいけど、他のメンバーがどう思うか不安です。
- ・アサーティブな対応：「みんな、新しい練習方法について考えてみたんだよ。もしよかったら、みんなの意見も聞かせてほしいな。」

例2：趣味や興味の共有

- ・状況：友人が最近聴いた音楽について熱心に話していたがあなたはその音楽を聞いたことがありません。
- ・アサーティブな対応：「この間、君が興味があるって言った音楽聞いてみたよ。面白かったけど、少し難しかったかな。君はどんなところが好きなの？」

例3：グループワークでの役割

- ・状況：グループワークでみんながリーダーをやりたいがらない。あなたはやってみみたいけどちょっと不安です。
- ・アサーティブな対応：「みんな、リーダーをやりたい人いる？私はちょっと不安だけどやってみたいと思っている。みんなの協力があれば、うまくいくと思うんだ。どう思う？」

*これらの例を通じて、アサーティブな対応とは、

- 1) 客観的な「事実」を伝え、
- 2) 自分の気持ちを伝え、
- 3) そして「提案」をする

といったコミュニケーションをとり、相手の意見や感情も尊重していることがわかります。皆さんもアサーティブなコミュニケーションを実践して、すてきな人間関係を築いていってください。



「きいちゃんLINE悩み相談@」「教育相談電話」について

和歌山県教育委員会の「きいちゃんLINE悩み相談@」、「教育相談電話」について紹介します。このプリントは生徒支援室、保健室に掲示しています。一人で悩まず、気軽に相談してください。

「きいちゃんLINE悩み相談@」 ご利用にあたって

学校でのこと、友達とのこと、家族のこと。悩んでいることはありませんか。自分一人で悩まず、気軽に相談してください。

*右の二次元コードから友達登録をすると、LINEのトークで専門機関のカウンセラーが、あなたの相談におこたえします。急いで相談したい場合や、電話で相談したい場合は、下記の相談窓口を利用してください。
24時間子供SOSダイヤル（無料） ☎ 0120-0-78310

*下記URLからも友達登録ができます。
<https://lin.ee/dqp9Cix>

いつでも相談できるように、友達登録しておいてくださいね。

相談を始めるには、「相談を開始する」をタップ！
タップすると自動的に質問が送られてきます。「言いたくない」も選択できます。気軽に相談してください。

受付曜日
期間中の平日のみ。土曜日、日曜日、祝日はありません。
相談期間
令和5年4月1日～令和6年3月31日
受付時間
17:00～21:00

相談できる人
和歌山県内の国立・公立・私立の中学生・高校生
(義務教育学校後期課程、特別支援学校中学部・高等部を含む。)

※スマートフォンやSNSの利用を推奨するものではなく、相談窓口の選択肢を増やし、相談しやすい環境づくりを進めることを目的に実施しています。

和歌山県教育委員会

「教育相談電話」のご利用にあたって

学校でのこと、友達とのこと、家族のこと。悩んでいることはありませんか。自分一人で悩まず、気軽に相談してください。

●子供SOSダイヤル 和歌山県教育委員会
☎ 073-422-9961 (24時間対応)

●24時間子供SOSダイヤル（無料）
☎ 0120-0-78310

●教育相談 ☎ 和歌山県教育委員会
☎ 073-422-7000 (和歌山市)
☎ 0739-23-1988 (田辺市)

月～金 (9:00～12:00/13:00～17:00)

*祝日、年末年始を除く

秘密は必ず守ります!

相談できる人
県内に在住または在籍する全ての児童生徒及びその保護者

和歌山県教育委員会