



相談室だより

2023年1月 緑中学校
カウンセラー 大田隆人

みなさん、こんにちは。今年もよろしくお願ひします。
さて今回は、先月に続き『困ったとき・つらいとき』の
対処法についての話パート2です。



相談された時の「き・よ・う・し・つ」

先月は、困ったときやつらいときには「信頼できる大人3人に話してみよう」という話でした。
ただ、実際に中学生に「本当に困った時にまず相談している相手は？」と聞いてみると、『友達』
と答える中学生が一番多かったそうです。

さて、友達から深刻な悩みを打ち明けられとき、あなたならどうしますか？

一生懸命考えて、良い解決方法を提案しますか？それもなかなか難しいですよ。そんなときには「き・よ・う・し・つ = (教室)」とおぼえておいてください。

きづいて
よりそい
うけとめて
しんらいできる大人に
つなげよう

つらそう
だね…
(気づいて)



それじゃ、悲しいよね…
(寄りそい)

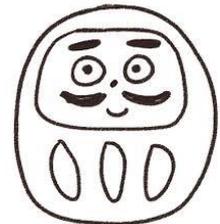
何か自分にできることある？

(受け止めて)

誰かのところに一緒に
相談に行こうよ。

(信頼できる大人につなげる)

友達の悩みを「解決してあげよう」とするのではなく、友達に
「よりそい」、友だちを「わかろう」とする。そして信頼できる
大人につなげることが大切なんです。



相談室の営業日

1月13日(金) 16日(月・小学校にいます) 23日(月) 30日(月)
2月 6日(月) 13日(月) 24日(金・小学校にいます) 27日(月)