さわやか相談室だより　No.3

令和５年10月24日
新座市立新座中学校
校長　　金子　文春
さわやか相談員　　白井　裕子
スクールカウンセラー　　三好　麻由
スクールソーシャルワーカー　　相京　幸代

これまでの暑さがずいぶん前のことに思えるほど、涼しく心地よい季節になりました。長く暑い夏を過ごしていると「日本に四季が無くなってしまうのでは？」という心配が頭をかすめましたが、こうして青く高い空、段々と色づいてくる木々の葉っぱたち、夜道の足元で聞こえる虫たちの声から確実に秋の訪れを感じることができます。皆さんはどんな時、どんなところで秋を感じていますか？この季節は食欲の秋とも言われていますから、しっかり食べて、たっぷり睡眠をとり、少しずつ近づく寒い冬に備えて、今から風邪を引かない丈夫な体づくりを心がけましょう。

相手の立場に立って･･･

と、皆さんは色々な場面でこの言葉を言われたり聞いたりしていませんか？

「相手の立場に立つ」って難しそうですね。それぞれ感じ方や考え方が違いますし、自分が相手の人になれるわけはないのですから。では、こうシンプルに考えてみてはどうでしょう？「自分が声をかけてもらったり、してもらったら嬉しいことを相手にしてみたり…」など、これなら出来そうな気がしてきませんか？「相手がどうしたら喜んでくれるか」と考えるより、「自分ならこうしてもらったら嬉しいな！」と考えると分かりやすくなるのではないでしょうか？自分と相手は確かに違う存在ですが、嬉しく思ったり、ありがとうと感謝の気持ちが湧いたりする気持ちに大きな違いはないように思います。

また、相手が元気がなく心配な時、どう声をかけていいかと悩みますね。

それでつい何も言えずにいることはありませんか？

そんな時は少し立ち止まって、「自分だったらどう声をかけてもらったら元気になれそうかな。」と頭に浮かぶことを伝えてみてはどうでしょう。そのあなたの言葉で相手の感情がすぐ変われるかは分かりませんが、あなたが立ち止まって考えた優しさは届くと思います。その思いが届くことが「相手の立場に立って」ということに繋がるのではないでしょうか。「相手の立場に立って」を「自分だったら」ととらえて、自分の周りの人とのほど良い距離感や関係性を一度見直してみるのもいいかもしれません。

反対に、「あなたがされて不快な思いになることは、相手にもしない。」これはもちろん！のことですね。

さわやか相談室の利用について

保護者の皆様・地域の皆様へ

保護者・地域の皆様には日頃からさわやか相談室の運営にあたり、ご理解とご協力をいただいておりますことに感謝申し上げます。

さわやか相談室では、新座中学校区内小学校の相談業務も行っております。

生徒の相談だけでなく、保護者の皆様からの相談も受け付けておりますので、子どもたちの学校生活や家庭でのお悩みなど、お気軽にご利用ください。

◆開室時間　月曜日～金曜日　9:30～16:30

◇場所　職員玄関から入ったら左にお進みください。１階奥にあります。

◆相談方法

生徒のみなさん

来室相談・・・原則、昼休みと放課後に相談室に来室してください。事前に予約があるとじっくりと話を聞くことができるので、相談員か担任の先生に申し込んでください。

新座中学校・新座中学校区内小学校の保護者の方

来室相談・・・相談室直通電話にて日時をご予約ください。（１回５０分程度）

電話相談・・・相談室直通電話に開室時間内にお電話ください。

☎048-478-0005（相談室直通電話）

※面談中などで電話がとれないこともあります。その節は大変恐縮ですが、時間をずらしておかけ直しいただくか、職員室（**048-478-3668**）へご連絡をお願いいたします。

手紙相談・・・封筒か便箋にお名前・住所を明記のうえ下記の宛先にお送りください。

〒352-0011 新座市野火止２-４-１ 新座市立新座中学校 さわやか相談室 宛

後日、返信いたします。

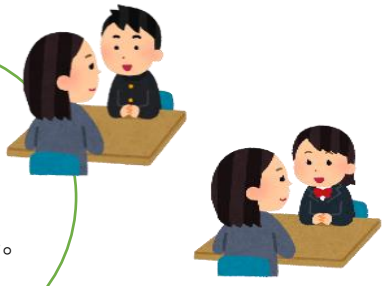
★スクールカウンセラーに相談してみませんか？

来校日は水曜日で年内の予定は以下の通りです。

11 月 ：１日、 22 日、 29 日 / 12 月 ：13 日

※予約制になりますので相談室にお問い合わせください。

☎048-478-0005（相談室直通電話）



学校以外の相談機関のご紹介

悩みの解決に向けての手助けになると思いますので、こちらも利用してみてください。

・新座市教育相談室：　☎048-477-4152　開室時間:月曜日～金曜日 10:00～18:00

・子どもスマイルネット：　☎048-822-7007　開室時間:毎日 10:30～18:00

・さいたまチャイルドライン：☎0120-99-7777　開室時間:毎日 16:00～21:00

・埼玉いのちの電話：　☎048-645-4343　開室時間:毎日 24 時間対応