

スクールカウンセラーからのおたより

もうすぐ夏休み。楽しむ元気残してありますか？コロナ禍の出口も見えてきました。トンネルを抜けたら一緒に遊ぶ計画、一緒に遊びたい友達できましたか？

最近、友達についてのお話が多くなりました。友達に合わせることに疲れてしまった。裏切られるからあんまり近づかない。「ボッチ」と思われるのいやだから、近くにいる人となんとなく。そしてみんな「ホントは何でも話せる友達がほしい」と思っています。

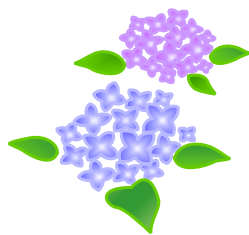
では、どんな人が本当の友達？「出会った瞬間、気が合うとわかり、一気に深い話までできる人」って…いたらいいいね、そんなわかりやすい人。嫌われるのがイヤで、イヤなことをイヤと言えない人は深い話ができません。友達とは「たがいに別々の考え方を持っていて、ぴったり一致はしないけど、何かがあるとその人ならどう思うかを聞きたい、自分の考えも聞いてもらいたいと思う人。」五分五分の関係です。

先日、長い間友達づきあいに悩んで相談を続けてきた人が、大変な発見をしたと話していました。「今まで私は悩まなくていいことを悩んできた。友達に合わせようと気をつけて、一日つきあった後、あれ？私は楽しかったか？って考えた。欲しい友達って何だ？そしたら、何だか私のしてることは違うんじゃないかと思えてきた。よくわからないけど肩が楽になって頭痛までなおった」と。

これは**自分の気持ちを考えてみた**ということでしょうか。たとえば、人のちょっとした表情を読みすぎ、勝手に思い込んだ相手の好み？に振り回されて、自分はどうしたいのか考えなくなっていたのです。これでは誰かと一緒にいると疲れます。人とつきあうのは気が重いこと、相手がイヤな人に思えてしまう。うまく友達になれないのではなく、気がつかうことが面倒に思っていたのかもしれない。

なんだか相手の気持ちがわからないと感じたら、自分の気持ちを探しましょう。**自分は何をしたいか**。そして言ってみましょう。「私はこう思うんだけど。」そしてわからないことは直接相手に聞いてみます。「あなたはどう思う？」想像とは違う返事が返ってきて驚くかもしれませんよ。そして二人で考える。「じゃあ、どうしようか？」主語をつけて話す。これが五分五分のコツです。これができない相手は友達未満のままかもしれません。だったら、そんなに気をつかわなくてもいいかもしれませんよ。

7月の訪問は7/6(火)7/19(月)です。申し込みは担任、養護、相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより

一人で悩まないで相談しましょう！

- **24時間子供SOSダイヤル**「子どもSOS ほっとライン24」
いじめの問題だけでなく、自分や友だちの命に関わるSOSを相談してください

なやみ言おう
☎ 0120-0-78310 (全国共通ダイヤル)
フリーダイヤルで、通話料は無料です (IP電話の一部はつながりません)

- **被害少年相談電話**〔愛知県警察本部〕
犯罪、いじめや児童虐待など被害に関する相談は

なやむな なやみゼロ
☎ 0120-7867-70 (月～金 9:00～17:00)

- **いじめ不登校相談窓口**〔愛知県教育委員会〕
いじめや不登校等の家庭教育に関する相談は

☎ 052-961-0900 (月～金 9:00～16:00)

- **教育相談室**〔愛知県総合教育センター〕
いじめ、不登校、非行、学業、進路、先生の指導等に関する相談は

☎ 0561-38-2217 (月～金 9:00～17:00)

- **教育相談こころの電話**〔愛知県教育・スポーツ振興財団〕
進路、学習、生活等に関する相談は

☎ 052-261-9671 (年末年始を除く毎日24時間)

- **児童相談所全国共通ダイヤル**〔各地区児童相談所〕
育児や子育て、虐待等に関する相談は

いち・はや・く
☎ 189 (毎日24時間)

☆下記のURL (厚生労働省ホームページ) から SNS 相談等を行っている各種団体にアクセスできます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html