

令和8年5月29日

第3号

倉敷市立倉敷第一中学校

文責 生徒支援コーディネーター

# 相談室だより



晴れた日は蒸し暑くなったり、気温が高くなったり、雨の日はひんやりしたりします。皆さまいかがお過ごしでしょうか？天候の変化に体も疲れやすくなっているのではないのでしょうか。体調管理をしっかりして、自分の体を守っていきましょう。水分補給も忘れずにしてください。また、1年生は自然教室で国立吉備青少年自然の家へ1泊2日、2年生は防災・減災学習で神戸へ日帰りで行きました。どうでしたでしょうか？有意義な体験ができたのではないのでしょうか。また、3年生は5月31日（日）から2泊3日で長崎・福岡県へ修学旅行に行きます。有意義な旅行になるといいですね。

さて、6月5日（金）～12日（金）は教育相談週間です。入学・進級して2か月ほど経（た）ちましたが、今の環境には慣れましたか？特に、学年の行事が終わった後や、5、6月の季節の変わり目は、憂鬱（ゆううつ）になったり、人間関係でつまずいたりすることがよくあります。自分に自信がなくなったり、気持ちのアップダウンも起こったりしがちです。そんな時には、一人で悩むのではなく、しっかり相談してみてください。何か見つかるかもしれません。クラスのこと・友人関係・勉強のこと・部活動・家での出来事など不安や悩みがあれば、担任の先生にそっと打ち明けてみてください。楽しいことでももちろんかまいません。教育相談をきっかけに、いろんな話をするのが明日への元気につながればと願っています。

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、お子様のことで心配なこと、気にかかることがございましたら、どうぞお気軽にカウンセリングにお越しください。お待ちしております。

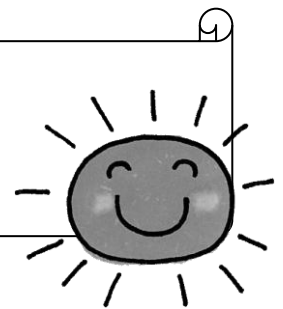
## スクールカウンセラーの相談日時

6月 / 4日（木）、11日（木）、18日（木）、25日（木）

7月 / 2日（木）、9日（木）、16日（木）

**相談時間は、13:10～16:45の予定です。**

（事情により変更になる場合があります。）



### 相談場所

倉敷第一中学校のカウンセリングルーム（管理棟2階職員室前）です。

### 申込み方法

担任の先生を通じて、または倉敷第一中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-465-2178

担当は、生徒支援コーディネーターです。

# スクールカウンセラーのコーナー

こんにちは！スクールカウンセラーです。早いもので、もう6月。1学期が半分くらい過ぎましたが、学校生活はどうか？「自分の気持ちをうまく伝えられないな」と悩むことはありませんか？今回は、友達との関係がぐっとラクになる、心のキャッチボールのコツ「**アサーション**」について紹介します。

## 「アサーション」ってなに？

「アサーション（アサーティブなコミュニケーション）」とは、「相手のことも大切にしながら、自分の気持ちや考え、意見、希望などをガマンせずに、適切な方法で、まっすぐ伝えること」です。

私たちは普段、何かを伝えるときに、つぎの3つのタイプになりがちです。自分はどのタイプに近いのか、ちょっと振り返ってみてくださいね。

- ① **攻撃的なタイプ**：自分の意見を押し通し、相手を責めたり、怒ったりする。  
「なんでそんなこと言うの？」「お前が間違ってる！」
- ② **非主張的なタイプ**：自分がガマンすればいいや…と、言いたいことを言わずに飲み込む。  
「う、うん、いいよ…（本当は嫌だけど）」
- ③ **主張的なタイプ（アサーティブ）**：自分の気持ちも伝えるし、相手の事情や気持ちも聴く。「私はこう思うよ。あなたはどうか？」

いつでも完璧に「アサーティブ」でいるのは難しいですが、ここを目指すのが「アサーション」です。

### 📱 こんなとき、どう言う？（LINEの返信編）

例えば、「今日の夜、友達から『今すぐ通話しよう！』とLINEが来たけれど、今は宿題が忙しくて断りたい…」という場面。あなたならどう返信しますか？

- ① **攻撃的（ジャイアンっぽい？）**：「今忙しいんだけど！空気読んでよ」  
👉 相手は怒られた気がして、嫌な気持ちになります。
- ② **非主張的（のび太くんっぽい？）**：「いいよ！（本当は宿題が終わってなくて焦っている）」  
👉 自分の首をしめてしまい、後でモヤモヤが残ります。
- ③ **アサーティブ（しずかちゃんっぽい？）**：  
「誘ってくれて嬉しい！でも、今は宿題をやっていて時間が取れないんだ。明日なら大丈夫だけどどう？」

👉 **「嬉しい(気持ち)」+「できない(理由)」+「明日なら(提案)」**をセットにすることで、誰も傷つきません。自分の気持ちを伝えるのって、最初はちょっと勇気がいりますよね。「嫌われるかも」と不安になることもあると思います。でも、お互いの「違う意見」を認め合えるのが、本当の友達です。まずは小さなことから「私はこう思うよ」と伝えてみませんか？

※裏面に、不登校やその傾向にある児童・生徒のための連島公民館「居場所」と西阿知公民館「HEART PLACE」を紹介しています。詳しくは生徒支援コーディネーターまでおたずねください。  
**一人で悩まないで**

不登校やその傾向にある児童・生徒のための

# 連島公民館の「居場所」

参加費無料  
事前予約不要  
見学のみの可

「居場所」で、ゆっくり過ごしませんか？



- 「居場所」でできること
- ・マンガ・本を読む。
  - ・卓球やキャッチボールなど、ちよっとした運動をする。
  - ・ピアノやギターを弾く。
  - ・携帯ゲームやタブレットを使って遊ぶ。
  - ・絵を描いたり、折り紙を折ったりする。
  - ・居場所に来ている子や、大学生のボランティアと話をする。などなど

そのほか、季節に合わせた行事(クリスマス会・卒業を初う会)もしています。

居場所は、倉敷市が「生きる力」支援事業の一環として、不登校やその傾向にある児童・生徒のため開設しています。ここで子どもたちは、自由にゆったりとした時間を過ごしています。  
初めは不安や緊張もありますが、普段の生活と少し違った空気に触れて、様々な人の話を聞いたり、会話したりすることが、気分転換になったり、自ら自身の中で何らかのきっかけになっています。

保護者のみの見学も可能です。是非一度お気軽にお越しください。

毎月第2金曜日(14:00~16:00)には「親の集い」を開催しています。こちらも、事前予約不要で、無料です。  
<http://nppokukka.com/>

**開所日時** 毎週金曜日(祝日・年末年始等を除く)  
午後2時~6時 事前予約不要・無料。  
保護者のみの居場所見学もできます。

**活動場所** 連島公民館3階(倉敷市連島町西之浦497-1)  
TEL 448-0655

**委託団体** NPO法人 KUSKKA  
<http://nppokukka.com/>

NPO法人 KUSKKAは、不登校の子どものための居場所を開設しています。子どもの将来を願っている保護者の方のご協力をお願いしています。

**問合せ先** 倉敷市教育委員会 生涯学習課  
TEL 426-3845



# メンタルほっとライン

外への出にくさを感じているあなた

## と ご家族のみなさまへ

№	ベリ	相談機関	親の会	行ける場所	訪問支援	イベント
1	倉敷市教育委員会 指導課	●				研修会
2	倉敷教育センター	●				
3	倉敷ふれあい教室	●				
4	不登校児童生徒を支える親と教師のネットワーク かけはし		●			
5	連島公民館の「居場所」	●				
6	理島公民館の「居場所」	●				
7	さわやかデー		●			◎
8	家庭児童相談室	●				
9	青少年相談センター	●				
10	倉敷不登校ネットワーク	●				◎
11	長期欠席支援ネットワーク・倉敷	●				◎
12	フリースペースたんぽぽ	●				
13	虹の会	●				
14	NPO法人 KUSKKA	●				
15	湧さしの旅	●				◎
16	NPO法人 ステップ	●				◎
17	岡山県倉敷児童相談所	●				◎
18	NPO法人 One ひきこもり相談支援センターくらしき	●				◎
19	まなびHippo	●				
20	岡山県ひきこもり地域支援センター	●				
21	KHJ岡山きびの会	●				◎
22	総合教育相談センター ゆめばる	●				◎
23	倉敷発達障がい者支援センター	●				◎
24	川崎経産福祉会 心理・検査相談室	●				
25	メンタルセンター 岡山 岡山県精神保健福祉センター	●				
26	倉敷市 多保健推進室・保健所保健課	●				
27	原保くらしき地域障害者サポートセンター	●				◎
28	倉敷わかものハローワーク	●				◎
資料	ひきこもりの理解について					◎

裏面

※上記の枠内でなら原則的な参加も可能です。

※祝日はお休みです。

※年末年始・お盆のお休み期間は別途お知らせします。

※欠席・遅刻のときは電話連絡をお願いします。

※台風などで外出が危険なときは休んでください。

③「交流学習」について

他の教室の生徒や地域の人々と交流し、社会性を育むイベントやスポーツを年に4回ほど行っています。保護者や兄弟姉妹も参加できます。

【今までの例】「そうめん流し＆スイカ割り大会」「クリスマス会」「お別れ交流会」「調理実習」

「写真洗浄ボランティア」「スポーツ大会」

★無料です。★参加は自由です。

苗字姓欄に記入



クリスマス会のようす



西ビル教室のなか

④個人情報について

くらすぼの活動で得た個人情報を外部にもらすことはありません。同意をいただければ学校の担任の先生とはお話しさせていただきます。

⑤参加者へお願い

くらすぼでの出来事や在籍する生徒のことを、よそで話さないでください。特に、LINEなどのSNSに書き込んだり、写真や動画をアップしたりしないでください。

●ほかの人が嫌がるようなこと、迷惑になるようなことを言ったり、したりしないでください。

●教室内では大声で話さないでください。休憩中でも音楽はイヤホンで聞いてください。

●他の人の迷惑になる言動が続く、改善する意思が見られないときには、やむをえず、支援を中止する場合があります。

- あまりに派手な服装や化粧をして来ないようにしてください。(夜の外出になるので危険な目にあわないようにするためです)
- 筆記用具をもってきてください。
- できれば電話番号の登録をお願いします。

⑥利用開始までの流れ

①参加相談・申請 下記の機関が窓口です。

②保護者・ご本人と面談(家庭訪問など)

支援員がご事情・ご要望をうかがいます。ご都合のいい日時と場所(ご自宅・市役所・教室)を指定してください。

③利用開始 面談後に学習支援プログラムが作成され、利用決定通知書が交付されます。

●お問い合わせ・お申し込み機関 (教室に直接申し込むことはできません。)

倉敷市福祉支援課 086-426-3321

倉敷市生活自立相談支援センター 086-427-1288

倉敷市子ども相談センター 086-426-3330

倉敷市母子家庭相談室 086-426-3358

倉敷市生活福祉課 086-426-3325

倉敷市福祉事務所 086-473-1119

水島社会福祉事務所 086-446-1150

玉島社会福祉事務所 086-522-8118



学習教室 くらすぼ

〒710-0055 倉敷市阿知1丁目7-2-804-2

くらしきテラプラザ 西ビル 8階

☎ 086-441-0663 または 070-5529-1227

くらすぼはNPO法人ユーザーカーズが、倉敷市からの委託を受けて運営しています。

くらすぼ 倉敷市学習教室

# くらすぼ



高校に行きたい!!

勉強をやりたい!!

話を聞いて!

そんな声にこたえます!!

## ①くらすぼの支援とは

### 1. 一人ひとりに合わせた学習支援

「学校の宿題をする場所がほしい!!」

「わからなくなったところから教えてほしい!!」

「今のままでは高校へ行けるかどうか不安!!」

～その他、できるだけご希望にお応えします。

・やりたいものがあつたら持つてきてください。

・何を勉強したらよいかわからない場合は、本人と相談して、こちらで用意します。



・学習支援スタッフ(元教員、教育・福祉専攻の大学生など)1人で、生徒1～4名を支援します。

・必要に応じて、付きっきりで教えたり見守ったりします。

・くらすぼでは学習を強要しません。生徒自身の「やる気」を引き出すように努めます。

不登校の人・発達障害をもつ人も参加できます

### 2. 心を落ち着かせるための「居場所」

心が不安定だと学習する気にならないでしょう。

何か嫌なこと・心配なことがあつたら話してください。

話しすることで気持ちが整理され、心が軽くなつたら、学習に向かえます。

必要なら、学習に向かいましょう。

・必要ならいつしよに困りごとの解決に向かいます。

・何でも相談してください。秘密は守ります!

### 3. ご家庭・関連機関との連携

・養育の難しい思春期の中学生に適切な支援を行うため、保護者の方にご相談し、助言を求めることがあります。できるだけご協力をお願いいたします。

・「最近ちよつと様子がおかしい」等のお気づきのこと、どう対処していいかわからなくてお困りのこと——ぜひお知らせください。どんなご相談にも応じます。

・生徒の学習環境や生活習慣の改善のために、ご家庭でのお困りごとのご相談にも応じます。

・必要ならば中学校、子ども相談センター、生活自立相談支援センターなどと連携して解決を図ります。

### ②教室の場所・日

ご都合のいい教室を選べます。(2019年度)

教室	曜日
倉敷西ビル教室 <small>くらすぼ本部 (倉敷駅前 シティプラザ西ビル8階)</small>	月・水 または 水・金
南倉敷教室 (くらすぼ健康福祉プラザ)	水・金
水島教室 (カーブスコープ事業所) <small>水島西条町4-231</small>	火・木
玉島教室 (玉島市民交流センター)	火・木
児島教室 (児島市民交流センター)	月・金
学習時間帯【全教室共通】18:30～20:30	

(うらにつづく)