

カウンセリングだよ!



平年より早く梅雨入りしました。皆さまいかがお過ごしですか。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と、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と、自分の体を守っていきましょう。また、水分補給も忘れずしてください。

さて、6月5日(月)～9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、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、しっかりと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氣につながるかもしれません。

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、お子様のことでの心配なこと、気にかかること、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。



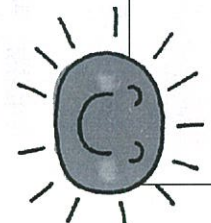
なにくそくん

岸本先生(スクールカウンセラー)の相談日時

6月 / 2日(金)	9日(金)	16日(金)	23(金)	30日(金)
7月 / 7日(金)	14日(金)			

相談時間は、14:00～17:45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 玉島東中学校のカウンセリングルーム(南館1階)です。
申込み方法 担任の先生を通じて、または玉島東中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-522-5157

担当は、生徒支援コーディネーターの名越俊明です。

岸本先生(スクールカウンセラー)のコーナー

人間関係を築くポイント!

1. **スモールトーク(軽い会話・雑談・世間話)をしよう!**
「今日は天気がいいね。」英語の授業、おもしろかったね。」など、話しかけやすい言葉で始めよう。
2. **日常生活のちよつとしたことを相手に尋ねてみよう!**
「昨日、何の番組見た?」「昨日、何食べた?」など、相手が答えやすい質問をしてみよう。
3. **相手の『その人らしさ』を見つけよう!**
まずは、話しかけやすい人から話してみよう。次に、ちよつとタイプの違う人にも話しかけてみよう。意外な人と気が合うことがあるかもね。
4. **最後まで、相手の話を聞いてみよう!**
自分のイメージや考えと相手の反応が違っても、相手の語りを否定したり批判したりしないで、まずは傾聴してみよう。最後まで聞くことで、心のシャッターはどんどん開いていくよ。
5. **自分のことを相手に話してみよう!**
「私、スプラトゥーンが大好き!」など、自分のことについて話してみよう。少しずつ自分のことも知ってもらおう。
6. **自分と相手の『似ているところ(類似点)』と『違うところ(相違点)』を感じよう!**
似ているところも違っているところもそれぞれにおもしろいところがあるよ。
考え方の似ている人とは、共通の話題が見つけやすいよね。一方、考え方が違うなあとと思う人でも、自分には無い発想が聞けて、思いがけない楽しさに出会えて新しい世界が広がるかもしれないよ。

仲がいい人だけでなく、いろんな人に話しかけてみることで、新たな発見があったり人間関係が広がったりします。しかし、自分に無理して広げる必要はありません。少しずつでいいのです。特に話すのが苦手な人は、初めのうちは**1**や**2**を意識してみるといいですよ。

スクールカウンセラー 岸本陽子
『児童生徒のいじめ・うつを予防する心理教育 “サクセスフル・セルフ”』安藤美華代著より

※裏面に、さまざまな相談支援をしている施設や団体を紹介しています。詳しくは名越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」

「居場所」で、ゆっくり過ごしませんか？

参加費無料
事前予約不要
見学のみでも可

○「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、ちょ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・卒業を祝う会)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、彼ら自身の中で何らかのきっかけになっていきます。

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。

本朝の強い風も、倉敷市が「生きる力」支援事業の一環として、学校へ行けない、行きにくいと感じているお母さんをお待ちの方々が集い語り合う場として開設しています。お話し合いの場を通して、他者(お母さん)の話を聞いて、お話を聞いてもらいます。

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

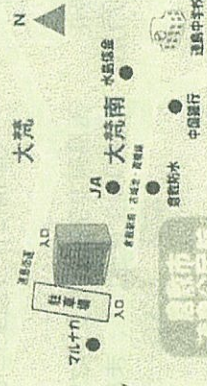
http://npokukka.com/

委託団体

KUKKA

NPO法人KUKKAは、不登校のお子さんとその保護者を支える団体です。子どもの不登校を軽減している仲間たちが中心となって活動しています。

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

外へのお出にくさを感じているあなた

と

ご家族のみなさまへ

No.	メニュー	ベリッ	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	1	●				研修会
2	倉敷教育センター	1	●				
3	倉敷ふれあい教室	1		●	●		
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	1		●			
5	連島公民館の「居場所」	1		●	●		
6	不登校を考える保護者の集い	1		●			
7	ざわやかデー	2					●
8	家庭児童相談室	2	●				
9	青少年センター	2	●				
10	倉敷不登校ネットワーク	2					●
11	長期欠席支援ネットワーク・倉敷	2	●			●	●
12	フリースペースたんぼぼ	2		●			
13	虹の会	3	●	●			
14	NPO法人 KUKKA	3	●	●	●		●
15	夢さがしの旅	3		●			●
16	NPO法人 ステップ	3	●	●	●		●
17	岡山県倉敷児童相談所	3	●	●	●		
18	NPO法人 One ひきこもり相談センターくらしき	3	●	●	●		●
19	まなびびpppo	4	●		●		
20	岡山県ひきこもり地域支援センター	4	●	●	●		
21	KHJ岡山きびの会	4	●	●	●		●
22	総合療育相談センター ゆめぼる	4	●	●	●		●
23	倉敷発達障害がいそ支援センター	4	●	●	●		●
24	川崎医療福祉大学附属 心理・教室相談室	5	●	●	●		
25	メンタルセンター岡山	5	●				
26	岡山県精神保健福祉センター	5	●				
27	倉敷市 各保健推進室・保健所保健課	5	●				
28	くらしき地域若者サポートステーション	5	●	●			●
28	倉敷わかものハローワーク	5	●		●		●
資料	ひきこもりの理解について	6					●