



相談室便り

令和7年度 12月号
豊田市立猿投台中学校
スクールカウンセラー：
安部伸子・大野佳枝
心の相談員：藤中佐織

みなさん、こんにちは★台中生から、「心が病んでいる友だちへの対応はどうしたらいいか？」との質問がありました。とても大切なことなので、スクールカウンセラーが考えたことを書きたいと思います。

一つ目に大切なことは、その友だちに「信頼できる大人に相談」を勧めてください。一人で悩んでいると、問題が大きくなりどうしたらいいか分からなくなるかもしれません。「〇〇先生ならどう？」「一緒に相談にいこう」と提案してみましょう。

二つ目に、自分は友だちが悩んでいることに気がついているけど、相談してこない友だちには、「あなたのことを心配している」と伝えてみましょう。そして、何かできることはないか尋ねてみましょう。「そっとしておいてほしい」なら、「いつでも聞くよ」と伝えてみましょう。「一緒にいてほしい」「話を聞いてほしい」と言われたら、そうしてあげましょう。話を聞くときは、否定はしないで聞いてあげてください。相手の話に「うんうん」とうなずいてあげるのもいいですね。もし、相手の気持ちが分からない時は、「〇〇な気持ちなんだね」と相手が出たことを伝え返してあげましょう。

三つ目に、あなたに元気がない場合は、友だちの悩みを聞いてさらに気持ちが落ち込んでしまうかもしれません。その時は、あなたが自身が誰かに相談してください。複数で悩みを抱えるほうが、友だちのことを支えてあげられると思います。スクールカウンセラーも話をぜひ聞きたいです。質問に答えられたでしょうか？もっと詳しく聞きたい場合は、スクールカウンセラーに話をしに来てください。

クイズ（答えは相談室の前に貼ります）

- ① ガムをかみながら入ると、罰金を取られる場所は？イギリスにあるよ
- ② 外では人、中ではクマ。何でしょう？ヒント冬になると食べたくなるものです。
- ③ 「父の日」にハムをあげたら怒られた。どうしてでしょう？



相談予約方法

●生徒の相談は1人でもグループでもOKです。安心して相談できるように、予約相談も受け付けています。●保護者の方もお気軽にご相談ください。電話：0565-45-0039（相談主任 大澤もしくは担任まで）●スクールカウンセラー：★大野（月 10:00-17:00）○安部（火 10:00-16:30）心の相談員：●藤中（水/木/金 9:00-14:00、変更する場合があります）

在室予定

12月

月	火	水	木	金
★ 1	○ 2	● 3	● 4	● 5
/	○ 9	● 10	● 11	● 12
★ 15	○ 16	● 17	● 18	● 19
★ 22	○ 23	/	/	/

1月

月	火	水	木	金
/	/	● 7	● 8	● 9
/	○ 13	● 14	● 15	● 16
★ 19	○ 20	● 21	● 22	● 23
★ 26	○ 27	● 28	● 29	● 30