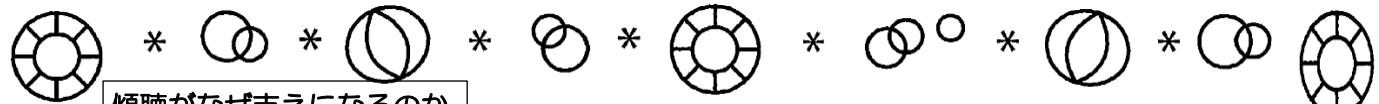


豊田市立岩倉小学校  
保護者の皆様へ

# スクールカウンセラーだより vol.10

こんにちは。新型コロナウィルス感染症の対策が続く毎日かと思います。このような状況で、気持ちが落ち込んだり、不安を感じたりすることは誰にでも起こります。そういった時は、家族などの信頼できる人に「傾聴」してもらうことが支えになります。今回は傾聴についてお話しします。

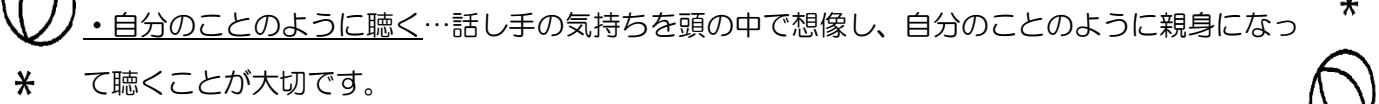
## ★傾聴とは・・・相手の話に親身になって耳を傾けること



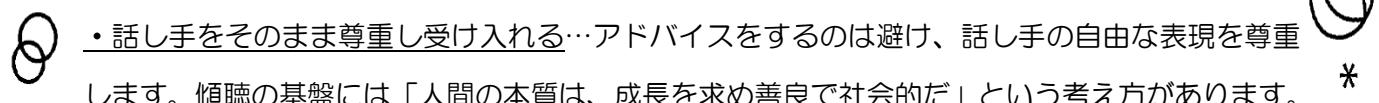
### 傾聴がなぜ支えになるのか

\* 私たちは誰でも、「自分のことをわかって欲しい」「自分を自由に表現したい」という願いを抱いています。弱っている時にそれができないと、余計に心が窒息してしまうのです。自由に話ができると、心が楽になり、元々もっている強さ、たくましさが少しずつよみがえってきます。

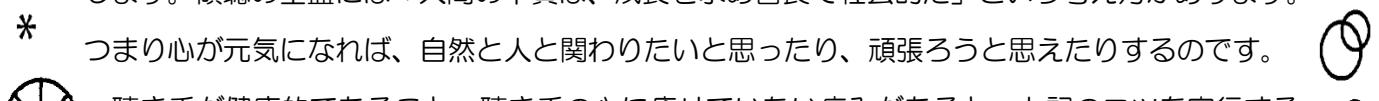
### 自分が傾聴する側になった時のコツ



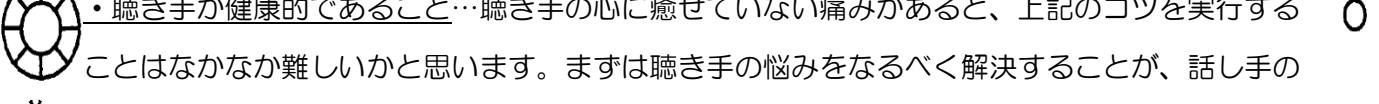
・自分のことのように聴く…話し手の気持ちを頭の中で想像し、自分のことのように親身になって聴くことが大切です。



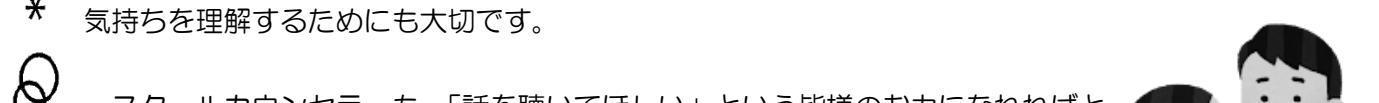
・話し手をそのまま尊重し受け入れる…アドバイスをするのは避け、話し手の自由な表現を尊重



します。傾聴の基盤には「人間の本質は、成長を求め善良で社会的だ」という考え方があります。



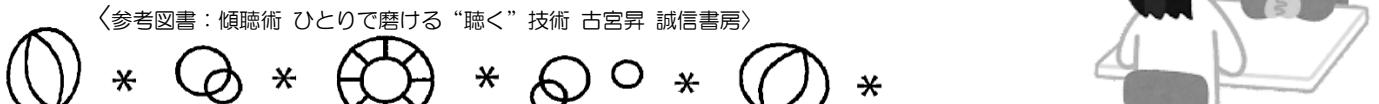
つまり心が元気になれば、自然と人と関わりたいと思ったり、頑張ろうと思えたりするのです。



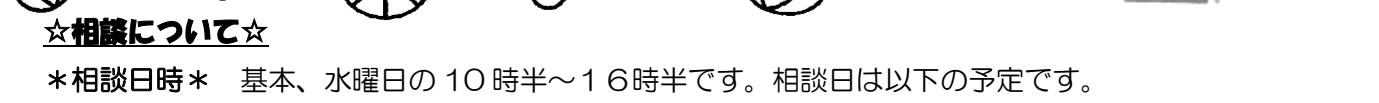
・聴き手が健康的であること…聴き手の心に癒せていない痛みがあると、上記のコツを実行する



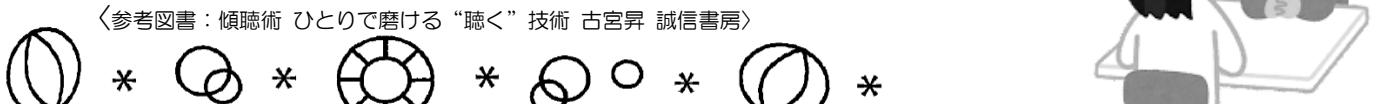
ことはなかなか難しいかと思います。まずは聴き手の悩みをなるべく解決することが、話し手の



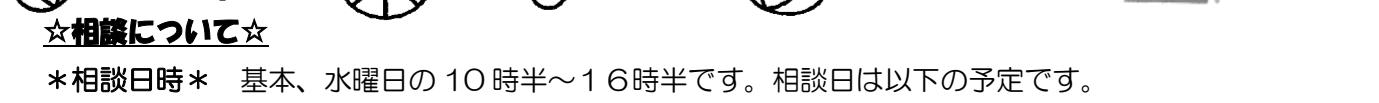
\* 気持ちを理解するためにも大切です。



スクールカウンセラーも、「話を聴いてほしい」という皆様のお力になれればと



思います。お気軽にご相談ください。



〈参考図書：傾聴術 ひとりで磨ける“聴く”技術 古宮昇 誠信書房〉



## ★相談について★

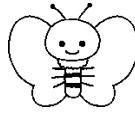
\*相談日時\* 基本、水曜日の 10 時半～16 時半です。相談日は以下の予定です。

2月	16日	3月	2日、9日、16日
----	-----	----	-----------

\*相談方法\* 相談は基本的に、予約制になっています。相談を希望される場合は、担任の先生または教頭先生にご連絡ください。(TEL: 58-0119)



## スクールカウンセラーだより



みなさん、こんにちは。

新型コロナウイルスのため、外出できなかったり、マスクを長い時間つけていないといけなかったりしますね。そのような時に、イライラしたり、不安になったりすることは、人として自然なことです。

そんな時は、下に書いてあることをすると、こころがほっとします。

自分にあったものを、さがしてみてくださいね。



- たくさん ねる… 体 を 休めましょう。
- すきなことを する… 夢中になると、つかれが ふきとぶかも？ただしゲームは、やりすぎると 逆にイライラすることもあります。時間を決めて遊びましょう。
- 運動を する… 体 を 動かすと、心 がすっきりします。
- 話す… どんなことで イライラしたのか、信らいしている人に 話してみよう。たの 楽しいことについてゆっくり会話するのもいいですね。

スクールカウンセラーは、みなさんのお話をきいて、どうしたら 心が楽になるかいっしょに 考えます。いつでも相談してくださいね。

スクールカウンセラーに相談がしたい人は、担任の先生か、おうちの人に「スクールカウンセラーに相談したい」と、言ってください。

