

そうだんしつだよい

令和7年9月1日

世田谷区立若林小学校

☺児童のみなさんへ☺

2学期になりました。夏休みはどんなことをして過ごしましたか？長いお休みのあとは、「なんだか学校に行くのがめんどうだなあ」と思う人もいるかもしれません。少しずつ、心も体も、“お休みモード”から“学校モード”に切り替えていけるといいですね。

友だちと もっと なかよくなるために

1学期はたくさんの児童が相談室に来てくれました。その中で、こんな相談をしてくれる子がいました。

友だちに「ちがうよ」とか「いやだ」と言うと、その子を傷つけて
しまいそうで、そんなこと言えない…！



相談してくれた子は、自分の気持ちや言いたいことをがまんして、友だちとあそんでいることがあるようでした。がまんしているから、楽しくあそんでいても、心がもやもやするときもあるのでしょうか。

あなたは相手の気持ちをよく考えて、友だちに心くばりができるやさしい子なんだね。

でもね、友だちに、自分の気持ちや考えを伝えることは、相手を傷つけることではないんだよ。

自分がいやな気持ちになっていても、何も言わないと、友だちはその気持ちには気がつくことができないかもしれません。また、「(相手を)傷つけないように…」と心配して自分の気持ちを言わないことが、自分自身を傷つけているかもしれません。

相手のことを思いやりながら、自分の気持ちを伝える方法はあります。運動などと同じで、くりかえし練習すれば上手に伝えられるようになります。どうしたらよいかわからないときは、相談室で一緒に考えることもできますよ。

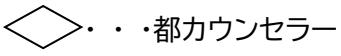
★相談室の予定表★

9月

月	火	水	木	金	土	日
1	(2)	(3)	◇4	5	6	7
8	(9)	(10)	◇11	12	13	14
15	(16)	17	◇18	19	20	21
22	23	24	◇25	26	27	28
29	(30)					



カウンセラー



◆◆◆都カウンセラー

10月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

✿保護者の皆様へ✿

2学期になりました。夏休み中は、お子さんと過ごす時間が多かったことと思います。お子さんの家庭での様子はいかがだったでしょうか。気になることやご心配なことなどございましたら、どうぞ気軽にご相談ください。

さて、おもて面では「友だちともっとなかよくなるために」ということで、自分の気持ちや意見を伝えることについて書きました。子どもたちの相談を聞いていると、相手の気持ちをよく想像していることにとても感心します。「こう言ったら、こう思われそうだし、でもこんなふうに言ってみたら、前に怒ってケンカしたことあったし…」といったように、とてもよく考えています。ただ、よく考えすぎてしまうのか、自分の気持ちや考えを伝えることを遠慮したり我慢したりすることも多いようです。

相手を思いやりながら自分の気持ちや意見を伝える方法（「アサーション」といいます）のコツはいくつかありますが、たとえば、「^{アイ}メッセージ（私メッセージ）」があります。「そんなこと言わると、私は悲しくなっちゃうな」など、主語を「私」にして気持ちを伝えます。感情を引き起こすのは自分自身なので、“相手のせいだ”というニュアンスを弱め、本当に伝えたい気持ちが伝わりやすくなります。

おもて面にも書きましたが、コミュニケーションは失敗したり、うまくいったり、実践しながら身についていくものです。ときには失敗してケンカしてしまったり、お互いいやな気持ちになったりするかもしれません、そういう経験から、友だちと上手に付き合うスキルが育れます。私たち大人は、子どもたち自身の育つ力を信じ、見守りながら、本当に困ったときに手をさしのべるというスタンスでいたいですね。

相談室直通番号・FAX 3413-0931

*この電話はカウンセラーのみが使用しています。開室日でも、面談中や席を外しているときは留守番電話になっています。その場合はメッセージにクラス、お名前、ご連絡先を録音してください。こちらから折り返しご連絡いたします。なお、急な予定変更もありますのでご了承ください。

oo