

スクールカウンセラーだより

府中市立府中第五中学校 スクールカウンセラー
相山 智美

保護者の皆様、こんにちは。三者面談が終わりましたね。今年一年間の成長を振り返ったり、次の学年に向けて課題が見えてきたりと、我が子の成長を立ち止まって見るよい機会になったのではないのでしょうか。

さて、今回のお便りでは“我が子の性格を決めつけない”ことのきっかけになればと、「ジョハリの窓」という心の分類方法をご紹介します。下の図のAは日常生活で使っている部分。Bは成長できる可能性がある場所。Cは自分だけの世界。Dは未来の可能性に当たります。

A. 自分は知っている・相手も知っている	B. 自分は知らない・相手は知っている
C. 自分は知っている・相手は知らない	D. 自分も知らない・相手も知らない

Aばかりになると「あなたは〇〇」「私は〇〇」と決め付けになります。Cはそっと見守ってあげたい部分、Dは未知で楽しみにしていきたい部分です。今回は、Bの部分をお子様に伝えていこうという提案です。

「見えないところで頑張ってるの知ってるよ」「本当は優しいところがあるのを知ってるよ」「人前では見せないけど、繊細で気遣ってくれてるの知ってるよ」などを言われると、嬉しいものですね。

さて、学校に週に1回来ているカウンセラーは、日常のお子さんの様子を見ながら、保護者の皆様からのご相談もお受けしています。些細なことでも構いません、気になることがあったり、誰かに話を聞いてもらいたいと思ったり、そんなときはお気軽に相談室をご利用ください。12月～3月の開室日は以下です。

12月	6日・13日・20日
1月	10日・17日・24日・31日
2月	7日・14日・21日
3月	6日・13日

*いずれも金曜日です

【予約方法】以下の相談予約票を封筒に入れ、担任の先生経由でお申しいただくか、臼井先生や徳田先生（養護）にお渡しいただきお申込ができます。または、お電話にて副校長先生を通して予約もできます。

【相談時間について】1回の相談時間は、おおよそ50～60分となります。基本的に10時～16時半の間でお受けしていますが、それ以外をご希望の場合はその旨をご記入ください。

----- キ リ ト リ -----

【 相 談 予 約 票 】

申込日 年 月 日

生徒氏名 (年 組 男 ・ 女)

保護者氏名 (・ 続柄 ・ 連絡先 TEL)

第一希望日 (月 日 時 分 ～ 時 分)

第二希望日 (月 日 時 分 ～ 時 分)

その他、伝えておきたいこと ()