

# そうだしつだより

文京区立大塚小学校  
校長 田村 純子  
スクールカウンセラー 堀部 紀子  
中嶋 真由美

## ◎児童の皆さんへ◎

朝晩の風が冷えつめたくなってきましたね。

今回は、「伝え上手になる」コツをお話しします。

お友達に、自分の気持ちを伝えたいのにうまくいかなかったことはありませんか？  
たとえば、こんなときはどうでしょう？



### ◆お掃除をやってくれないお友達に手伝ってほしいとき

1

「なんでやってくれないの?!」  
「ちゃんとやって!!」



両方とも、お掃除をやってほしい気持ちから出た言葉です。でも、それぞれに「だれが（主語）」の部分を入れてみると…

① は、「あなた」を主語にした言い方ですね。

「あなたはなんでやってくれないの?!」

「あなたがちゃんとやって!!」

2

「手伝ってくれたら  
助かるんだけど。」



② は、「わたし」を主語にした言い方ですね。

「わたし手伝ってくれたら、わたしが助かるんだけど」

さて、あなたは、どちらの言い方で言われたら、気持ちよく手伝えそうですか？

自分の気持ちを伝える時は、「わたしメッセージ」で伝えると、ケンカにならずに、気持ちが伝わりやすいようです。ぜひ試してみてください。



そうだしつ  
相談室の予定

11月

12月

月	火	水	木	金
○1	2	3	◇4	5
○8	9	○10	◇11	12
○15	16	○17	◇18	19
22	23	○24	◇25	26
○29	30			

月	火	水	木	金
		○1	◇2	3
○6	7	○8	◇9	10
○13	14	○15	◇16	17
○20	21	○22	◇23	24
27	28	29	30	31

○…堀部 ◇…中嶋

※カウンセラーの来校予定日が変わることもあります。



# 相談室のごあんない

## ◆相談室ってどんなところ？◆

困ったことやいやなことを話せるよ。

みなさんが困ったことがあったり、いやなことがあったり、話を聞いてほしいとき、お話をするとこです。カウンセラーが直接解決したりすることはできませんが、みなさんといっしょにどうしたらよいかを考えていきます。お話の秘密はきちんと守りますので、安心してお話ししてください。

気持ちを落ち着かせたいときにつかえるよ。

相談の予約が入っていない休み時間(中休みと昼休み)は、誰でも相談室に行くことができます。友達と来ても、1人で来てもいいです。おしゃべりしたり、本を読んだり、遊んだり、静かに過ごしたり、それぞれ自分の好きなことをして過ごせます。

\*しばらくはコロナウイルス感染予防のため、ひとりずつの相談のみの利用となります。

## ◆相談したいときはどうすればいい？◆

スクールカウンセラーのいる(月)(水)(木)の中休みか昼休みに相談室に来てください。空いていればその日にお話しできます。空いていない場合は、予約をすることができます。相談の予約はカウンセラーに直接申し込むか、副校長先生か石井先生、担任の先生に申し込んでください。



## ◎保護者の皆様へ◎

スクールカウンセラーは、児童からの相談のほか、授業中に教室で様子を見たり、保護者の皆様からのご相談も受け付けています。お子様のことで気になっていることや心配なことがございましたら、「このぐらいで…」と思わずに、どんなことでもお気軽にご相談ください。また、「どこへ相談すればよいか分からない」という場合でも何かお力になれることがあるかもしれませんので、お声かけください。ご相談の際は、相談室に直接お越しいただくことも可能ですが、事前にご予約いただくことをおすすめいたします。

### 《相談室直通電話におかけいただく場合》

※月・水・木曜日におかけください。中休みや昼休みの直後だとつながりやすいかと思えます。

※校内巡回、面談中など電話に出られないことがあります。お手数ですが、おかけ直しいただくか、代表電話におかけください。

連絡先 大塚小学校  
教育相談室

(代表電話)03-3946-3421  
(相談室直通)03-3946-3450