

■今日のことば

『自分が負ける勝つではなく、高みに立とうとしていることが大事』

～ 羽生 結弦（フィギュアスケート選手）～



★みんなに知っておいて欲しいこと 『リストカットしている友だちがいたら』

◎つらいことがたくさんあるから自分を傷つける◎

友だちがリストカットしていると知ったら、なんて声をかけたらよいのか解らない、という人もたくさんいるでしょう。リストカットをするのは、その子の胸の中に、悲しいことやつらいことがたくさんある時なのです。だから、あなたが友だちのことを、心配だなあと思う気持ちを大事にしましょう。

リストカットしている友だちがいる時は、しっかりと話を聞いてくれそうな大人に相談することが大切です。そして「とても心配なんだけど、どうしたら良いか解らなくて困っている」「友だちを助けて欲しいと思っている」ことを伝えてください。

もし友だちに「リストカットしていることを、誰にも言わないで」と頼まれたらどうしたら良いのでしょうか？大事な友だちにそう言われたから、「約束を破ると悪いかな」とか「秘密にしておいてあげた方が、良いのかな」と思うかもしれません。

しかし、リストカットしている友だちには、大人の助けが必要なのです。本当に友達を大切にすることとは、「秘密を守ること」ではなく、「友だちが元気になるために、大人の助けを求めること」です。それが、友だちに元気になってもらうためにできることです。あなたの友だちを心配する気持ち、リストカットをしないでいられるようになって欲しい気持ちが、本当の友情だと信じて下さい。



参考文献：大河原美以 著『心が元気になる本』

●子どもに公平に接すること【保護者の皆様へ】

「自分の子どもたちにはみな同じように接している」という保護者の方は結構いらっしゃるでしょう。一見公平のようですが、これは無理な話です。なぜなら子どもはそれぞれ個性、性格が違うからです。ですからその子に合った接し方が必要になります。ある子には十分なことも、別の子には不十分であったりします。その子が今何を望み、どんな状態かを考えて、その子に合った接し方を試みて下さい。

子どもはみな、自分も他の子と同じように大切にされ、愛されたいと思っています。兄弟姉妹が張り合うことは良くあります。また、親が比べてしまうこともあります。ある程度は仕方ないものの、知らないうちに子どもを追い詰めてしまう事があるのです。例えばどっちが早い、どっちが勝ったかという考え方は、家庭の場に持ち込むべきでないと思います。家庭とは、競争原理で動く場であってはならないからです。ほかの子と比べてではなく、その子自身の良さを認めてあげることが何よりも大切になると思います。

コミュニケーションをうまくとろうと思ったら、各々の子どもと二人きりになれる時間を持つことも良い案です。子どもは親と二人きりになることで、大切にされていると実感します。そして子どもの話をじっくり聞いてあげてください。子どもに寄り添ってみると、時には頭ごなしになってしまう自分の態度も笑って謝れるかもしれません。

参考文献：ドローシー・ロー・ルト 著『子どもが育つ魔法の言葉』

☆さわやか相談室の利用方法

- 対象 : 常盤中学校の生徒・保護者とご家族の方々
常盤中学校区の小学校の児童・保護者とご家族の方々
- 相談場所 : 常盤中学校 1階さわやか相談室
※小学校の児童・保護者の方々も中学校で相談できます。
- 相談期間 : 月曜日～金曜日(祝祭日は除く) 10:00～16:30
※不在時は、留守電にしております。メッセージを残して下さい。
折り返し連絡いたします。
- 相談方法 : 来室相談 並びに 電話相談
※保護者様の来室希望は、お電話にてご予約の上お越し下さい。
- スタッフ : スクールカウンセラー1名は週1回(月曜日)、スクールソーシャルワーカー1名は月1回、来ています。
さわやか相談員1名が基本常駐しています。

直通電話 : 048-831-5054

心配なことがあれば、
まずは相談してみよう。
心がスッキリするよ。



名前: 寝子(ネコ)
特技: 猫だか笑うこと
好き: 寝ること
嫌い: 眠るること
所属: 相談室

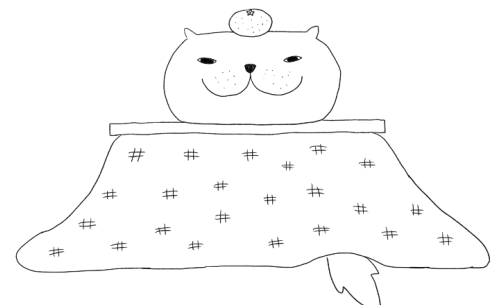
♡ 生徒のみなさんへ : 昼休みや放課後、さわやか相談室で気軽にお話をしてリラックスして下さい。

■主な相談窓口のご案内

さいたま市には下記の相談窓口があります。相談は無料です。秘密は厳守されます。

- ◆ 岸町教育相談室(9～17時) 048-838-8686
教育相談、いじめ、不登校など子どもに関する相談(適応指導教室併設)
- ◆ さいたま市こころの健康センター
 - ・心の健康に関する相談 048-762-8548
 - ・ひきこもり相談センター(火・金 9～17時) 048-762-8534
 - ・子どもの精神保健相談室(火・金 9～17時) 048-762-8538
- ◆ こころの電話(9～16時) 048-762-8554
- ◆ さいたま市児童相談所 048-711-2416
しつけ、虐待など子どもに関するあらゆる相談
- ◆ 埼玉県立精神保健福祉センター
 - ・埼玉県こころの電話(9～17時) 048-723-1447
- ◆ さいたま市24時間子どもSOS窓口 0120-0-78310
全国フリーダイヤル、通話料無料
- ◆ 埼玉いのちの電話 048-645-4343
- ◆ 自殺予防いのちの電話(8～翌8時,毎月10日) 0120-738-556
- ◆ インターネット メール相談 『埼玉いのちの電話』検索
- ◆ 埼玉県警少年サポートセンター(8:30-17:15) 048-865-4152
非行、家出、いじめなどの相談
- ◆ 埼玉県警犯罪被害者相談センター(8:30-17:15) 0120-381-858
犯罪被害などの相談
- ◆ さいたま市特別支援教育相談センター 048-857-6806
発達や就学に関わる相談(ひまわり窓口)

三寒四温の毎日です。
お身体大切に!
受験生がんばれ～!



●●一人で抱え込まずに、まずは相談してください●●