令和元年１２ 月 ２ 日　　新宿区立新宿西戸山中学校　スクールカウンセラー　　渡辺・國府田

スクールカウンセラー便り

No. 4

皆さん、こんにちは。５月に元号が新しく「令和」になりましたが、今年も残すところあと１か月で令和元年が終わろうとしています。早いものですね。今年は台風や大雨など天候が安定しない１年でしたが、皆さんはどんな１年でしたか？　年を終える前に振り返ってみるといいですね。

☆心のちょこっとコラム☆

2つの「グチ」をうまく使いこなそう！

日々の生活の中で出来事を振り返るときに、友達や親など信頼のおける相手にそれを話すことがありますよね。そういうときに「グチを言う」ことがあると思いますが、その**グチに種類がある**ことを知っていますか？

【グチには２種類ある！】

普通のグチ	話を聞いてくれる相手に、つらかった感情をぶつけて共感してもらうことで、高まっていたつらい気分を楽にするためのグチ。
頭を整理し、解決を導くためのグチ	自分のつらい状況を、①生じた出来事、②気分や感情、③その気分や感情がどこから来ているのかの３つになるべく分けながら話すことで、状況が整理されて自分の気持ちや困難なことと向き合いやすくなり、解決への一歩が踏み出しやすくなるグチ。

この違い、少しわかりにくいかもしれません。

ですが、普段は意識しないこの違いがうまく使い分けられると、ストレスを吐き出しやすくなります。それぞれにどんな効果の違いがあるかを比較してみるとこんな感じになります。

	効果
普通のグチ	① 感情を発散できる ② 感情を受け入れてもらえる ③ 話すことで言いたいことがまとまる ※ただし、話を聞く側はきちんと受け止めようとするほど時間とエネルギーが大きくなる
頭を整理し、解決を導くためのグチ	① 感情を受け入れてもらうことでつらさが減る ② 自分にとって何がつらいのかを整理するチャンスになるため、的確に自分の気持ちや状況と向き合うことができるようになる ③ 愚痴をこぼした相手から、問題を乗り越えるヒントをもらえることがある ④ 整理しながら話すため、話を聞く側の負担が少ない

比べてみるとどうでしょうか。一見すると微妙な違いですが、思いついたままにダーッと話す『普通のグチ』に比べると、頭の中で少しずつ整理しながら話す『頭を整理し、解決を導くためのグチ』は、聞いてくれる相手が話を整理しなくて済む分、時間とエネルギーに負担が少なくなります。

聞いてくれる相手に配慮することで、相手もより真剣に受け止めてくれやすくなりますし、自分自身では状況や気持ち、考えなどを整理しやすくなるため、お互いに Win-Win なやりとりになります。また、整理している流れで相手から解決のヒントがもらえると、「ああ、なるほど」と納得しやすくなります。そのまま、今後どうしたらいいかを相談することもできるでしょう。

もちろん、話す段階で整理ができないほど気持ちが高ぶって混乱しているときもあると思います。そのときは『普通のグチ』を話して気持ちを落ち着けたり話をまとめたりする方がいいですよね。

これらのグチをうまく使い分けて、適切にストレスを吐き出しつつ対人関係を円滑にすることが、このストレス社会と言われる現代には重要なことのひとつなのです。　　(文責：渡辺)

相談室の利用について

1．相談室をつかえる人は？

新宿西戸山中のみなさんと保護者の方々は、どなたでも利用できます。
また、相談予約がないとき(「どうぞお入りください」の札がドアにあります)は、新宿西戸山中の皆さんは、昼休みと放課後は自由に来室できます。

2．何の相談をするの？

友達のこと・自分のこと・家族のことで悩んでいたりイライラしたり、疲れたときやなにか気になっていることがあるときなど、どんなことでも相談室で相談することができます。

3．相談したいけれど、他の人にお話を聞かれたくない時は？

どの先生でも構いませんので「カウンセラーの先生と相談したいです」と言ってください。先生が私たちにつなげてくれますのでそこで予約を取ることができます。

また、私たちに話したことが他の人(友達など)に伝わることは基本的にはありませんので、安心して話してくださいね。

スクールカウンセラー勤務日（１２月・１月）

１２月

月	火	水	木	金
②	3	4	⑤	⑥
⑨	10	11	⑫	⑬
16	17	18	⑲	20
㉓	24	25	26	27
30	31			

１月

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

〇印→勤務日　　月曜と木曜：渡辺　金曜：國府田

※保護者の方の相談、電話での相談もお受けしています。

TEL　０３－３２２７－２１１０（代表）　　・０３－３２２７－２１２７（直通）