



はーと・ポスト

No.5 「相談ってなんだろう？」

令和7年9月22日

京都市立桂川中学校

スクールカウンセラー 近藤 優佳

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。
教育相談や進路懇談など今の自分、未来の自分について話す機会が増えてきます。
みなさんの中には「こんなことを相談しても大丈夫かな？」と迷ったり、
まわりから相談されて「どうしよう…」と困ったりした人もいるかもしれません。
今月は、相談に関するそんな疑問について一緒に考えていきたいと思います。

Q 悩みは相談した方がいいの？

A 話を聴いてもらうことが解決の第一歩！

まず、今の自分の状態を知ってくれている人をつくるのが大切です。
苦しい思いをしている時は、「相談しても何も変わらない」と考えてしまいがち…
しかし、話すことでストレスを和らげたり、ひとりでは思いつかなかった解決へのアイデアをもらえたりすることもあります。

Q 悩みを相談されたらどうしよう？

A 6つのポイントに気をつけましょう！

- ① 安心して話せる場所で
- ② 時間に余裕のある時に
- ③ 相手の話を否定しない
- ④ 自分の話はあとで
- ⑤ 相手への関心が伝わるように
(目を合わせてうなずく、相づちなど)
- ⑥ 最後までしっかり聴いてから
理解できたこと・今後のことを話し合う



Q 相談する人はだれでもいいの？

A 身近にいる話しやすい相手に！

せっかく勇気を出して相談しても、相手の反応によってはストレスが大きくなってしまいうこともあります。
相談したことを秘密にしてほしい、友達や家族に心配をかけたくない…
そんな時は、スクールカウンセラーも相談相手の1人として利用してください。

Q 相談ってなんだろう？

A 自分の道を切り拓く前向きな行動！

もちろん、話したくないことを無理に話す必要はありません。
もし、少しでも今の悩みについて話すことができた時は、相談できた自分を「よくやった！」とほめてあげましょう。



- ♡ はーと・ポケットは1階、配膳室の隣にあります。
- ♡ 毎週金曜日に相談をすることができます。
- ♡ 担任の先生や話しやすい先生に伝えて予約をとってもらいましょう。

