

生徒・保護者のみなさまへ

## スクールカウンセラーだより

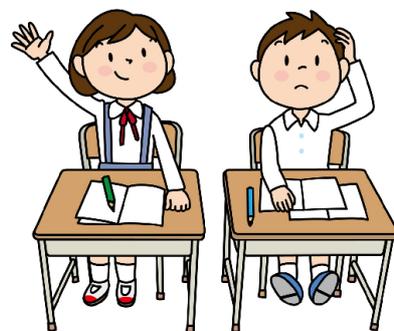
H30年4月10日 前橋西高等学校



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。前橋西高校スクールカウンセラーの佐藤 絹恵（さとう きぬえ）と申します。どうぞよろしくお祈いします。2年生、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。今年度も引き続きよろしくお祈いします。

新学期の学校生活がスタートしました。特に1年生のみなさんは、夢と希望に胸を膨らませていることと思いますが、同時に、クラスになじめるかなあ、気の合う友達ができるかなあ、ひとりぼっちになるのはイヤだなあ、勉強は難しいかな…と、不安や心配な気持ちもあるでしょう。上級生のみなさんも、勉強のこと、部活のこと、友達（異性）関係のことに加え、進学や進路のことなど、期待と不安が入り混じった気持ちでいると思います。

でも、新学期はみんなドキドキしていますから、大丈夫。



### ▼友達づくりが苦手な時には…

明るく元気ですぐに友達ができる人もいれば、おとなしくもの静かで、友達はほしいけれど、どう声をかけたらいいの？という人もいます。

友達づくりが苦手な人は、次のことも参考に、きっかけを作ってみてくださいネ。

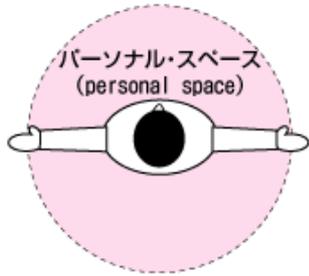
- ・席の近い人と「おはよう」「さよなら」と挨拶する  
（顔や名前を覚えるチャンス。友達づくりの第一歩）。
- ・まずは、隣の人に声をかける。
- ・授業のことや先生のことなど、共通の話題を取り上げる。
- ・「昨日見たTV番組（あるいは動画）が面白かった…」などを会話のきっかけにする。
- ・お気に入りのストラップや文房具のことを話したり、  
「そのストラップいいね」「そのキャラクター、私も好き」などと話しかける。
- ・家が同じ方向の人に声をかけ、一緒に帰る。
- ・どうしても積極的に話しかけられない時には、聞き役でもOK（笑顔を忘れずに）。



**無理をしないで、マイペースで、少しずつ**

## ▼パーソナル・スペースに気をつけよう

みなさんは席がたくさん空いている時、知らない人の隣ではなく、離れて座りませんか？人は無意識のうちに他人との間に距離をとって快適な空間を保とうとします。その個人的な空間のことをパーソナル・スペース（他人に侵入されると不快や緊張を生じる空間）と言います。一般的には、両腕を伸ばした内側（0～45cm）がパーソナル・スペース。この中には、ごく親しい人しか入れません。普通の友達や先生との会話はその外側になります。



個人差や男女差もあり、男性の方が女性よりもパーソナル・スペースが広いようです。男性は空間が狭くなると攻撃的になり、女性は協力的で友好的になる傾向があると渋谷昌三氏（心理学者）は述べています。

みなさん、両腕を伸ばしていつもの自分と友達との距離を確認しましょう。パーソナル・スペースを意識して相手と接するように心がけると、心地良い人間関係が作れますよ。

## 相手とのちょうど良い距離感が大事！

### ◆◆◆ 相談室から ◆◆◆

みなさんは現在、人生の中で最も輝かしい青春の真っ只中にいます。青春時代は、自分らしい生き方を探し、気持ちが大きく揺さぶられる時期です。親に反発したり大人を否定しても、まだ1人では生きていけず、自立できないもどかしさを感じていられ、ちょっとしたきっかけでキレたり、泣いたり、苦しんだり…。

私はスクールカウンセラーの立場から、みなさんが楽しく充実した学校生活を送ることができるようにお手伝いしたいと思っています。何でもかまいません、相談室に話をしに来ませんか？こんなことを話したら笑われる、恥ずかしい…ということはありません。相談室を気軽に利用してくださいネ。秘密は守ります。

### < 1学期の相談日 >

4月16日 5月7日、28日 6月4日、25日 7月9日



### 保護者のみなさまへ



ご自分の青春時代を振り返ってみてください。お子さんと同じように揺れ動いていたことに気づかれるはずですが、でも、今の高校生は情報機器が必須アイテム。昔とは違う環境の中で生活しています。スマホやLINEは便利ですが、それにしぼられ、LINEに参加しないと翌日の話題についていけなくなったり、「既読無視」として仲間外れにされるかもと心配しすぐ返信するなど、周囲に気をつかうあまり、自分を表現することをひかえるといったマイナス面も生じています。そのため、ストレスがたまりやすくなったり、コミュニケーション力が身につけにくくなっていると言われてます。

保護者のみなさまのご心配も以前とは比べものにならないものと思われまます。お子さんに関するお悩みや心配事はもちろんのこと、どんな些細なことでもかまいません、保護者のみなさまからのご相談もお待ちしています。お気軽に相談室をご利用ください。（スクールカウンセラー・佐藤）