

スクールカウンセラーだより



2026年9月 NO.2

三輪小学校 スクールカウンセラー

美見美香（臨床心理士・公認心理師）

2学期がスタート

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。どんな夏休みでしたか？ 夏らしい遊びや夏の食べ物を食べるなど、それぞれが夏を味わって、楽しい時間を過ごすことが出来たのではないのでしょうか。また、普段はなかなか会えない親戚に会えたという人も多かったかもしれません。たくさんの思い出とともに、元気よく2学期をスタートしていきましょう。

「ごめんなさい」がもつ大切な力

日々の生活の中で、友だちとの関わりの中でうまくいかなかったり、思わず相手を傷つけてしまったりすることはだれにでもあります。そんなときに大切になるのが「謝ること」です。

謝ることは「関係を守る行動」です

自分のしたことで相手が困ったり、嫌な思いをしたりしたとき、何も伝えないまましていると、相手の中には不満や悲しさが残り続けてしまいます。一方で、きちんと謝ることができると、「わかってくれた」「大切にしてもらえた」と感じてもらえることがあります。謝ることは、こわれかけた関係をもとに戻し、これからも関係を続けていくための大切な一歩です。

本当に伝わる謝り方のポイント

- ① 言い訳をせず、自分のしたことを認める
- ② 相手にどんな思いをさせたかを考えて伝える
- ③ これからどうするかを具体的に言う
- ④ 言葉だけでなく、その後の行動で示す



※相手の気持ちを大切にしながら、時間をかけて信頼を取り戻していくことも大切です

最後に

「謝るのは恥ずかしい」「負けたような気がする」と感じることもあるかもしれません。しかし、自分の行動と向き合い、相手との関係を大切にしようとする姿には、大きな強さを感じられます。まちがいは誰にでもあります。大切なのは、そのあとどうするかです。

「ごめんなさい」は終わりではなく、よりよい関係をつくるためのスタートです。



カウンセリングルームのご案内



なに何をするところ？

カウンセリングルームは皆さんのためにあるお部屋です。友達のこと、家族のこと、悩んでいることなどありませんか？そんな時には気軽にカウンセリングルームを利用してみてください。

カウンセリングルームに行きたいけど、どうすればいいの？

★ 児童の皆さんは基本休み時間と昼休みに相談することができます。

★ 「カウンセリングルーム」は玄関と保健室の間にあります。

★ ドアにある表示が「面接中」でなければ、その場ですぐに相談できますが、予約をとりたい時は、以下の方法で予約して下さい。

- 1、担任の先生に予約をしてもらう
- 2、スクールカウンセラーに直接予約をする

★2学期の相談予定日★ (※変更になる場合もあります)

9/3 (木)、10 (木)、17 (木)

10/1 (木)、15 (木)、22 (木)

11/5 (木)、12 (木)、19 (木)

12/3 (木)、10 (木)

※相談時間は
基本10時～16時30分



◆◇保護者のみなさま◇◆

スクールカウンセラーの美見（みいみ）です。スクールカウンセラーは児童の皆さんの相談のほかに、保護者の相談も受け付けています。子どもの様子が少し気になる方、家族のこと、どんな相談でも構いませんので、気軽にご相談ください。

相談ご希望の方は、担任の先生に言っていただくか、三輪小学校（Tel079 - 564 - 4087）までご連絡ください。養護教諭の先生が窓口です。ご希望の時間で予約の時間を調整させていただきます。

ですが、予約状況によってはご希望の時間での予約が難しい場合もありますので、

ご了承ください。相談時間は約50分となっています。問題解決のために担任と連絡をとった方が望ましいと思われる場合は、了解を得てから担任へ伝えることは

ありますが、秘密厳守を基本としています。気軽にご相談いただければと思います。

引き続き2学期も、よろしくお願いいたします。

