



2025年7月 相談室だより

スクールカウンセラー
戸田周公（とだなりたか）

「安心」と「対話」で育む子ども(生徒)と私たち(大人)の関係づくり

不登校をはじめ、学校生活の中で、お子さんが慢性的な不安や緊張、無気力などに直面したとき、保護者の皆さまは「どう関わればいいのか」と不安や戸惑いを感じることもあると思います。

そんなときに、目指したいのは、本人が「自分のことを肯定的に受け止めて、主体的にふるまえる」状態です。そして、その状態を実現するために大切だと思うのは、「安心」と「対話」です。

「安心」とは、他者と交流する中で、心と体が“安全だ”と感じられることと考えております。そのためには、お子さんが「落ち着ける」「聴いてもらえる」「責められない」安心の場が家庭や学校の中にあることがまず大切です。

そのためには、「一緒に〇〇する時間」をご提案しております。一緒に食事をする、一緒にのんびり過ごす、一緒に散歩する、一緒に雑談をするなどです。それらが、自律神経レベルでのお互いの「安心」の回復やストレス耐性の向上につながると思います。



とはいえ、保護者の方も不安や焦りを抱える「当事者」です。お子さんのことを思うあまり、良かれと思っ、ついプレッシャーをかけ、相手をコントロールするような接し方をしてしまうことがあるかもしれません。(こういった行為は、思った以上に本人にダメージを与えていることがあります。)

そんなときは、一人で抱え込まず、スクールカウンセラー(SC)などの第三者に相談してみてください。SCは、本人だけでなく、保護者の気持ちに寄り添いながら、不安や焦りを軽減し、本人との関係性をお互いに安心を感じる関係にしていくお手伝いをしています。

「オープンダイアログ」という「対話」の手法も活用しています。答えを急がず、多様な声を聴き合いながら、お互いを尊重して対話をするプロセスは、お子さんにとっても保護者にとっても安心の土台になります。対話の場には学校の先生にも参加してもらうこともあります。一緒に、対話を通して家庭や学校での関係性や環境を調整していければと思います。ご家庭の中でも、是非「安心」と「対話」の時間を大切にさせていただくことをお願いいたします。

と だ なりたか らいこう び
スクールカウンセラー（戸田周公先生）来校日
 よてい
【8月～1月23日の予定】

8月21日（木）	11：30～15：30	11月7日（金）	14：30～18：30
9月5日（金）	14：30～18：30	11月21日（金）	15：30～19：30
9月12日（金）	15：30～19：30	11月28日（金）	14：30～18：30
9月19日（金）	14：30～18：30	12月12日（金）	15：30～19：30
10月 3日（金）	15：30～19：30	12月19日（金）	14：30～18：30
10月 17日（金）	13：30～17：30	1月16日（金）	14：30～18：30
10月 31日（金）	15：30～19：30	1月23日（金）	14：30～18：30

*お子様達ばかりでなく保護者の方からの相談にも応じております。ご連絡ください。

ていじせいたん にん きょういく そうだん たん どう せき
 定時制担任 または 教育相談担当 関 （土浦一高 029-822-0137）

*校外の相談窓口もご活用ください。（茨城県教育研修センターHPより）

・子どもホットライン（24時間）029-221-8181

・いじめ体罰解消サポートセンター（平日9時～17時）029-823-6770