



スクールカウンセラー便り 5月号

相談できる人

スクールカウンセラーの川元佳子（かわもとよしこ）です。氷丘南小学校で2年目になりました。今回は相談できる人について考えてみました。

自分のことを相談するのは勇気がいることです。「こんなことを言ってもよいのだろうか？」「相手にどう思われるか心配だ。」ほとんどの人は相談することをためらってしまいます。でも、相談には次のようなとてもよいことがあります。

- ・ 自分の考えをまとめることができる。
- ・ 話している間に自分で気づくことができる。
- ・ 他の人の意見を聞くことができる。



今はAI（人工知能）に相談する人も多くいます。AI（人工知能）は常に共感し、正しいと思われる情報を提供してくれます。完璧に思えるので頼ってしまい、自分で判断することができなくなるように思います。でも人間同士の話とは違うところもあります。それは相手の表情や雰囲気を感じられないからだと思います。言葉では「元気です」と言いながら、悲しそうな表情をしていれば、人間同士ならその気持ちに気づけます。

心配なことがあれば、誰かに相談してみてください。話している間に自分の本当の気持ちがわかってきます。できたら、自分とは考えが違う人の意見も聞いてみてください。相手の意見を取り入れながらも、最後は自分の気持ちを大切にしてほしいと思います。

相談できる人は自分のことを表現でき、相手の意見も聞ける柔軟性がある強い人だと思います。

申し込み方法：予約希望の方は担任の先生にご連絡ください。

氷丘南小学校 TEL 079-421-5016

スクールカウンセラー勤務日

5月	6月	7月
8日（金） 22日（金）	5日（金） 26日（金）	10日（金）