

# スクールカウンセラーだより

令和4年11月



清瀬中学校  
スクールカウンセラー

皆さん、こんにちは。日に日に肌寒くなり、季節の移り変わりを感じますね。気候の変化に体調をくずしていませんか？音楽祭や修学旅行、職場体験など様々な行事、お疲れ様でした。今は期末試験に向けて学習に取り組んでいることと思います。忙しい毎日ですが、おいしいものを食べたり、息抜きをしたりする時間も大切にしたいですね。

スクールカウンセラーは、皆さんが悩んだり、困ったことがあったりした時に、お話を聞いて解決のお手伝いをします。ささいなことでも、気軽に話しに来てください。

解決に目を向けよう ～少しの工夫でよい変化を～



日常生活で、勉強が思うように進まない、友達や家族とうまくいかない、ゲームをやりすぎてしまう、朝起きられないなど、困りごとが誰にでもあると思います。今回は、そのような様々な困りごとの解決のヒントとなる考え方を紹介します。

## 解決志向ブリーフセラピーとは…

「ブリーフ」とは、「短期的な」という意味で、「ブリーフセラピー」は、「短い期間で効果がある方法」という意味です。「解決志向ブリーフセラピー」は、できないことや足りないことに注目するのではなく、今すでにできていることを確認しながら次の目標を決めたり、そのための行動を考えたりする方法です。具体的な方法をいくつか紹介します。

### 1 例外（うまくいっていること）に注目

例外（問題が起らずにうまくやれている時）に注目し、解決のヒントを見つける方法です。



<ヒントとなる質問>

- ① どんな時にその問題は起きないのでしょうか？
- ② 少しでもましな時（うまくやれている時）はどんな時ですか？
- ③ これからも続いてほしいことは、どんなことですか？
- ④ 大変な中でひそかに頑張っていることはどんなことですか？

例：毎朝寝坊してしまう場合

①友達と約束がある日、朝見たいテレビ番組がある時は早く起きられる。②好きな朝ご飯が食べられる日は、少しだけ早く起きられる。③朝すっきりと目覚められる日がもっと増えるといい。④夜早く布団に入るようにしている。自分で目覚まし時計をかけている。

## 2 成功の責任追究

うまくいった時にどうしてできたのかを追求し、それをまたできるようにする方法です。

<ヒントとなる質問>

- ① どうやってうまくやったのですか？
- ② 問題が起きている時と、うまくやれている時は何が違いますか？
- ③ 少しでもうまくいっていることに、何が役立っているのでしょうか？



例：いつもゲームをやりすぎて宿題をやるのが遅くなってしまう場合

①ゲーム機が箱にしまってある時はすぐにやらなかった。②先に宿題をやると、気分良くゲームができる。ゲームのキリがいい時は早く終われる。③ゲームの時間を決めて、タイマーをセットした。

## 3 万能のものさし ～スケーリング・クエスチョン～

自分の状態を1～10点で表すことで、今の状態を知り、何ができるかを考えることができます。



<ヒントとなる質問>

- ① 10点満点で、10が一番いい状態、1が最悪の状態だとしたら、今は何点ですか？
- ② どうしてその点数だと思いますか？
- ③ 今より1点上がったら、どんなふうに違いますか？
- ④ ③の点数にするために、これから何ができますか？

例：①今、5点ぐらい。②勉強はあまりできていないけど、友達と楽しく過ごせているから。③今よりも提出物を出せたら、1点上がる。④まずは得意な漢字の課題に取り組む。

日常で困りごとがなかなか解決しない時、ぜひこれらの質問を思い出してみてください。



(参考：『ワークシートでフリーセラピー』、黒沢幸子 著、ほんの森出版)

## 相談の申し込み方

<今後の相談日>

1、2年生…基本的に木曜日

11月…17日、24日 12月…1日、8日、15日、22日

3年生、1組…基本的に金曜日

11月…25日 12月…2日、9日、16日、23日

生徒の皆さんへ

\*相談の時間：担当のスクールカウンセラーが学校に来る日の昼休み・放課後

\*相談の場所：2階相談室

\*相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

保護者の皆様へ

相談を希望される方は、直通電話（042-493-1301）にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話（042-493-6311）にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。電話での相談も可能です。