



1 学年通信

前 進



令和 5 年 9 月 1 9 日

No. 9

発行責任者: 角田敏文

文 責: 中野帆奈美

〇中学生の悩みや不安



～仲間と悩みを解決しよう（ピア・カウンセリング）～

中学生になり、早半年が経ちます。毎日忙しく過ごす中で、勉強のこと、友達のこと、成長に関する事など、悩みや不安が気になりだす時期でもあると思います。だれもが悩みや不安をかかえながら日々生活しています。そんな悩みや不安とどう向き合っていけばよいのか、9月8日（金）学活の授業でクラスの仲間と考えました。

今回は、ピア・カウンセリングという方法を用いて行いました。ピアとは「仲間」のことを指します。カウンセリングは「相談にのる」ということです。仲間同士で悩みや不安について話を聞き合うことで、その解決方法を探りました。



まずは、それぞれが自分の相談内容（クライアント）を素直に書き出しました。

＼ピア・カウンセリングの約束！／

- ・相談者の立場になって答えを考えよう
- ・ていねいに解決方法を考えよう
- ・相談者を励まそう
- ・相談内容は人に話さないようにしよう

それをもとに、解決へ向けてのアドバイスや励まし（カウンセラー）を考え、仲間の悩みに寄り添う答えを記述していきました。最後に、今日の授業についての感想、クライアント、カウンセラーを経験した気持ち、仲間からのアドバイスを読んだ感想をまとめました。

子どもたちにとっては、はじめての経験だったようですが充実した時間を過ごせたようでした。感想をいくつか紹介します。

- カウンセラーをやってみるのが意外と楽しかった。また、クライアントをしてみて他の人の意見を聞いてみるのはいいなと思った。カウンセラーでは、自分だったらこうするなと思うことがあったり、自分と同じ悩みの人がたくさんいたりした。
- 友達からのアドバイスを見て、自分に自信をもつことが大切だと分かりました。悩みを聞くのもいいということが分かった。いろいろな考えがあっていいなと思った。
- 書いてくれた皆の意見を見て楽になった。何に対してもポジティブに考えていこうと思った。
- これからは、友達や家族に悩みがあったら相談をちゃんとして、逆に相談されたときはしっかり話を聞こうと思った。
- みんなつらいことがあってもこのクラスの仲間は人の話を聞いてあげたり、優しい心をもっていたりするから、私も意識していこうと思った。
- クライアントをして、自分の悩みを解決する方法が分かった。カウンセラーは、相手を気遣いながらやるのが難しかった。
- 友達の悩みや不安を知れて良かったし、楽しかったのでまたやりたいと思った。アドバイスをしっかり考えてくれたのでうれしかった。
- 友達の意見は大切にしたい。みんなからのアドバイスを受け入れてこれからも頑張りたい。
- 相手が嫌な気持ちにならないようにアドバイスをしているカウンセラーはすごいと思った。
- 初めてクライアントやカウンセラーをやってみて楽しかった。
- 共感できる悩みがたくさんあって自分だけじゃないんだなと思えた。

今後も子どもたちの目線に立ち、その時々々の悩みに寄り添いながら、教育活動を進めて参ります。引き続き、保護者の方々のご支援・ご協力をよろしくお願いします。

