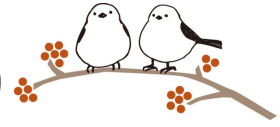




さわやか相談室だより



こんにちは、生徒のみなさん。夏休みはどのように過ごしたでしょうか。毎日決まった時間に起きることができた人はどれぐらいいるでしょうか。できた人は自分を盛大に褒めてあげましょう。できなかった人は、学校などのリズムがないと自分は生活リズムが乱れやすい人であると、自分についての学びを得られた有意義な夏休みだったね！（冬休みはこの学びを活かして、対策を考えようね）

さて、夏休みがあけて、1学期より緊張も減り、一歩踏み込んだ人間関係を築き始める2学期です。人との関わりでとても大切なことをお話ししたいと思います。



境界線について知ろう



境界線という言葉を知っていますか？国境や県境など、二つの領域を区別する境目を指す言葉として使われます。個々に独立した存在を分けるものです。これは個人が尊重されるために必要なものでもあります。人との境界線は目には見えませんが、一人ひとりが尊重され、安全で安心して生活していくために自分と他人を区別し、自分を保ちながら相手と健全なつながりを持つためにひくものです。

境界線には、以下の三つがあります。

- 物理的境界線：体、性、距離、時間、空間、持ち物
- 心理的境界線：考え、価値観、感情、尊厳、責任
- 社会的境界線：校則、交通ルール、マナーなど



⇒境界線を越えるときには相手の承諾が必要。無断で境界線を破る行為は「暴力」です。

誰かから何かをされたり言われたりしたことで、嫌だなと思ったことはありますか？それはもしかすると境界線を侵害され、自分が尊重されていないことで起こる不安や恐れかもしれません。

これぐらいは冗談だよ、とって思っていたことが、誰かを傷つけたり怒らせたことはありますか？それは、あなたが想像してこれぐらいなら許されると思って思っていたことが、明らかに相手の境界線を侵害したということです。あなたが思う境界線と、相手の境界線は同じではないのです。一人ひとり境界線は違います。相手を尊重できずに自分勝手な考えでした行動が、社会では法律で裁かれるものもあります。

いじめや、いじりといったものは、軽く考えることはできません。誰かがそれを嫌だと感じれば、境界線侵害であり、**人権侵害**なのです。力や言葉での暴力、悪意のある噂話、インターネットを使っでの誹謗中傷、本人の許可なく個人情報を故意に流出させることは、年齢関係なく犯罪です。

人として尊重されるためには、自分を含めて人を尊重できるようになることがとても大切。人との健全な関わりを学ぶ今だからこそ、このたよりが境界線について考える機会になることを願っています。

【生徒の相談室利用方法】

- ☑昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。
※相談室に直接来て予約をするか、担任の先生に予約を入れていただきます。

- ☑授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきます。

【スタッフ】 スクールカウンセラー：瀧田 絵美（金曜日・予約制）
さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）

保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

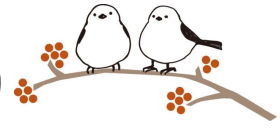
【開室日時】月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話048-887-0833

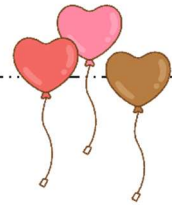


さわやか相談室だより



児童じどうのみなさん、こんにちは。暑い日が続きますね。夏休みのあ
 いだあ会えなかったお友だちともとひさしあぶりに会うと、なんだか1
 学期がっきとはちがったようすに見みえることがあります。背せがのびたり、
 日ひにやけていたり、髪かみがのびていたり、目めに見みえるものだけでなく
 何なにかがちがうように感かんじる。もしかすると、こころの成せい長ちようがあっ
 たのかもしれない。見みえないけれど、とても大切たいせつな成長です。お
 友だちともを見てみそう思おもうように、あなたもそう思おもわれているかもし
 れません。

お友だちともとあなたはちがう人間にんげんで、それぞれが大切たいせつ。お友だちとも
 あなたとはちがう心こころをもっているきと気づけばきつと、お友だちともの
 ことじぶんも自分たいせつのことも大切かんけいにできる、こちよい関係かんけいになれますよ。



保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

開室時間内であれば、随時相談をお受けしています。

来室の際には事前にお電話でのご予約をいただけますようお願いいたします。

※相談員が小学校を訪問する時がございます。小学校での面談ご希望の場合は、小学校にお問い合わせください。

【開室日時】

月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございますので、ご了承ください。

相談室直通電話

048-887-0833

（担当：合田ごうだ）