

カウンセリング通信 No.1 2025 年 4 月 10 日 谷川中学校スクールカウンセラー

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。初めまして、本校スクールカウンセラーの 〇〇 です。どうぞよろしくお願いいたします。在校生のみなさんご進級おめでとうございます。今年度もよろしくお願いいたします。新入生のみなさんは、新しい学校生活にワクワクしていますか？それとも不安や緊張でドキドキしていますか？在校生のみなさんも、クラス替えや担任の先生が変わられるなど環境が変化しますね。新しい環境になじむのに時間がかかり、ストレスになるひともいますね。そんなときは、不安や緊張をひとりで抱え込まないで誰かに話してみませんか？カウンセリングルームで話すこともできますよ。



さて、新年度最初の心理学ミニ講座は、友だちづくりに役立つ「自己紹介」についてご紹介します。

【心理学ミニ講座】

新年度になり新しい学校生活が始まりました。クラス替え、新しいクラブに入部するときなど、みんなの前で自己紹介する機会があります。「わざわざ自己紹介しなくても自然にわかり合える」と思っていませんか？でも、自然にまかせておくと、いつまでも自分のことをわかってもらえないかも知れません。ときには、誤解されてしまうこともあります。自己紹介は、自分のことをみんなに正確にわかってもらう良い機会になります。

1. 自己紹介は良い機会

①みんなに自分のことを知ってもらえる

自己紹介は、初対面のひとにも自分のことをわかってもらえるととても便利で良い機会です。自己紹介することで自分のことを誤解されにくくなります。



②みんなの前で発表する練習になる

自分の意見を発表する場合、その意見が正しいかどうか心配で緊張しがちですが、自己紹介なら自分のことを発表すれば良いので、心配せずに発表の練習ができます。



③自分を見つめ直すきっかけになる

自己紹介で自分がどんなひとなのかを正しく伝えるためには、自分のことを考えなければならないので、自分を見つめ直す良い機会になります。



2. 自己紹介の方法

①自分の特徴を思い出す

- ・好きなこと、得意なこと
- ・今、頑張っていること
- ・自分の良いところ

上の3つのことを言えるようにしておきましょう。



②名前の後に自分の3つの特徴をつけ加える

たとえば、名前を言った後に「得意なことはピアノです。今、頑張っていることは、ピアノの発表会に向けての練習です。私の良いところは、食べ物の好き嫌いが無いことです」などと、言うことができます。



③胸を張って、声の大きさと速さに気をつけて声を出す

みんなの方にしっかりと体を向けて、いちばん遠くのひとに向かって話すつもりで、大きな声で、ゆっくりと話しましょう。



まとめ：自己紹介は、あらかじめ何を話すかを準備しておくことで不安にならずに済みます。家族の前や友だち同士で練習してくださいね。カウンセリングルームで練習することもできますよ。また、学校生活で困ったり、悩んだりしたときもカウンセリングルームで相談することができます。気軽に利用してくださいね。



参考・引用図書：『イラスト版子どものソーシャルスキル』友だち関係に勇氣と自信がつく42のメソッド 相川 充・猪俣恵美子

〈ご案内〉スクールカウンセラーの勤務日は毎週木曜日です。時間は10:15~17:00、場所は2階 Dee Room

※学校の時間割などの都合で来校していない場合があります。相談を希望される場合は事前にご確認をお願いします。



相談しようと思った人は

- ・カウンセラーに直接予約を取ることや担任の先生に取って頂くことができます。
- ・一人だと不安な人は、友だち、先生、保護者の方と一緒に相談することもできます。
- ・カウンセリングルームがOPENになっているときは、予約が入っていなければ、その場で相談することもできます。

※保護者の方もお困りのことなどございましたら、どうぞ、お気軽にスクールカウンセラーをご活用下さい。