

皆さん、こんにちは。2学期が始まりしばらく経ちましたがいかがお過ごしでしょうか。お友達のことや家族関係、進路や将来のこと、日常生活で楽しいことや困っていることなどカウンセラーになんでもお話を来てくださいね。**2階カウンセリングルーム**にいますので予約がなくても気軽に立ち寄ってみてください。

⇒ 10月のカウンセラー来校日 ⇒

1 日（火）9:30-17:15

8 日（火）10:00-17:15

15 日（火）10:30-17:15

21 日（月）10:30-17:15

28 日（月）10:30-17:15



## 愛着ってなに？

「愛着」という言葉を聞いたことがありますか？愛着とは、誰かとの強い絆を結びつきを意味します。特に、子どもの頃に両親や養育者との信頼の関係が愛着と呼ばれ、これは私たちの心や対人関係の成長にとっても大切なものなんです。子ども時代にしっかりとした愛着を築くと、友達や先生、家族など周りの人と良い関係を作る力が育ち、困難なときにも自分を信じて頑張ることができるようになります。

愛着の結び方にはいくつかのタイプがあります。ここでは、特に4つのタイプについて紹介します。

**安定型** - 安心感があり、他の人との関わりにも自信を持てるタイプ。

**不安型** - 周りの人からの反応がすごく気になってしまうタイプ。

**回避型** - 他人との距離を取り、あまり頼らないタイプ。

**混乱型** - 感情が不安定で、時々どう行動していいかわからなくなるタイプ。

## 1. 安定型

例えば、E君は学校で先生や友達との関わりに自信があります。わからないことがあれば、先生に質問することをためらいません。失敗しても、それを次のステップとして考えられるので、どんどんチャレンジしていきます。周りとの協力しながら、前向きに行動できるタイプです。

## 2. 不安型

Fさんは、授業中も「間違ったらどうしよう」と心配しすぎてしまうことがよくあります。友達の前で発表するのが怖くなったり、先生からのフィードバックに敏感すぎて、勉強に集中できないこともあります。このようなとき、周囲のサポートが大事になります。

## 3. 回避型

G君は、あまり友達や先生に頼らず、自分の問題を一人で抱え込むタイプです。授業中、質問があってもなかなか手を挙げることはできません。自分の気持ちを話すのが苦手で、周りに頼らずに過ごそうとします。このような場合は、無理せず少しずつ話しかけてもらえると安心できます。

## 4. 混乱型

Hさんは、感情が急に変わることがあり、友達や先生もどう接すればいいか困ってしまうことがあります。楽しく過ごしていたかと思うと、突然怒り出したり、急に不安になったりすることがあります。このようなとき、少し落ち着いてから話を聞いてもらえると安心できるかもしれません。



どうやって愛着を育てる？

**愛着を育てるためには、信頼できる人と安心して話せる関係を築くことが大切です。**学校では、先生やカウンセラーがみんなを支えてくれます。困ったことや悩みがあったら、無理をせず、少しずつでいいので話してみてください。また、友達との関係を大切にし、お互いに支え合うことも大事です。愛着はすぐにできるものではありませんが、少しずつ育てていくことで、より安心して学校生活を送ることができるようになります。

**カウンセリングルーム**では、**学校生活全般、友人関係、家族関係、先生との関係、学業進路、いじめ、心身の健康や LGBTQ+ について等どのような内容の相談でも受け付けています。**スクールカウンセラーとお話しできる日程は上記をご参照ください。当日に**予約なし**でもスクールカウンセラーとお話しできます。**予約をしたい場合には、担任や保健室の先生、学年主任など話しかけやすい教職員に予約したいことを伝えてください。**より多くの方がお話しできるように予約した日時を**取消や変更したいときにはスクールカウンセラーに直接伝えるか担任の先生を通して予約日時のキャンセルや変更をしてください。**少しでも皆さんとコミュニケーションをとれる時間をつくりたいので、廊下や教室で会うこともあるかもしれませんが、気軽に声をかけてくださると嬉しいです。

## 保護者の皆さまへ

子どもたちからのご相談だけでなく、保護者の皆さまからのご相談もお受けしております。お子さまの学校生活やご家庭でのことなど、何か気がかりなことがございましたら些細なことでもお気軽にお話にいらっしゃってください。相談をご希望の場合には学校にご連絡いただくと、ご予約をお取りできます。時間になりましたら直接校舎2階カウンセリングルームにお越しください。お待ちしております。