

# 相談室だより

## 令和7年度 No.3

令和7年9月1日（月）  
杉並区立高南中学校  
スクールカウンセラー  
渡辺 優子

新学期が始まりました。学校生活のリズムにはもう慣れましたか？  
まだ始まったばかりなので、焦らずに。もう1週間ぐらい自分を大目に見てあげましょう。それでもうまくいかない時は、相談に来てください。

### 全員面談があります

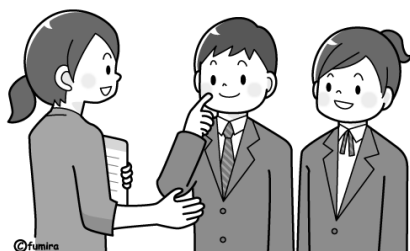
9月～10月にかけて、全学年の生徒対象に、全員面接を行います。  
困りごとのある人は、この機会に先生に伝えてみましょう。特に悩みの無い人も、先生と気軽に話をできるチャンスです。普段できない自分の話をしてみましょう。

皆さんには6月終わりにアンケートで「どの先生と話ができそうですか？」と伺いました。先生方にもご協力いただき、皆さんがご希望の先生とお話ができるようにしました。担当になった先生から声掛けがありますので、楽しみにお待ちください。



### 「ストローク」について

心理学では「ストローク」という考え方があります。直訳すると「打つ」「なでる」という意味ですが、心理学では、「あなたは確かにそこにいるね」という働きかけ…という意味で使います。人はこういった、他者からの働きかけ＝ストロークを心の栄養として成長します。



小さい頃、なでてもらったり、背中をトントンしてもらったりしたこと…ありますね？これは直接的なストロークです。中学生になった今、手で「よしよし」されることは、もう無いかもしれません。その代わりに他者からの言葉がけやまなざし、笑顔などがストロークとなります。

こうした「肯定的なストローク」に対して「否定的なストローク」もあります。怒られたり、ののしられたりすることがこれに当たります。あまり欲しくないものですよ。でも、「ストローク」はとても大切なものなので、肯定的なものがもらえなければ、否定的なものでも欲しくなります。すると、わざといたずらしたり、言う事を聞かなかったり…という現象が出てきます。小さい子によく見られる行動なので、知っている人も多いと思います。

### 全員面談がストロークになります！

今回の全員面談は、悩みがない人も、ゆっくりと先生に自分の話を聞いてもらう機会となります。笑顔や言葉を交わすことで、肯定的なストロークのやり取りができる場になることを期待しています。

今後の開室日は 9月8日・22日・29日、10月6日・15日・27日、11月5日・10日・17日です。

保護者の相談のご予約も承ります（直通電話 03-5377-7593）。勤務日以外は学校の電話（03-3313-1361）から養護教諭または担任にご予約の希望をお伝えください。