



2026. 9

カウンセラーだより

vol.2

スクールカウンセラー (SC)

いのうえ のぶ
井上 忍

なつやす お ほごしや みな こ
夏休みが終わりました。保護者の皆さまはお子さんの
ために費やした時間が多かったことと思います。

まいにち つか
毎日 お疲れさまでした ■

あき ぎょうじ こ せいちょう
秋には行事がたくさんあり、お子さんの成長した姿が
みられるのではと楽しみです。一方で、お子さんにとつ
て、夏休み明けは久しぶりの友達関係や生活リズムの
へんか ぎょうじ とく め み きんちょう
変化、行事への取り組みなど、目に見えない緊張やス
レスを感じやすい時期です。学校から帰ったお子さんは

けんか ふ
イライラしやすくきょうだい喧嘩が増えたり、学校のことを聞いても「別に」「普通」などあまり話さな
いなど疲れていたりするかもしれません。

～ちょうどいい距離感を見つけるために～

こ かてい ともだち こち す
お子さんが家庭や友達と心地よく過ごすためのキーワードとして「心の境界線」を紹介します。
きょうかいせん じぶん たにん ちが にんげん め せん
境界線とは「自分と他人は違う人間」という目に見えない線のことです。心や体の「自分だけの
たいせつ りょういき
大切な領域(スペース)」というイメージです。どんなに親しい間柄でも、境界は必要です。人と
きょりかん ちか い
距離感が近すぎると「言いたいことが言えない」「相手にイライラする」などストレスがたまりやすく
なります。逆に線を引きすぎてしまうと「誰にも頼れない」「寂しい」と感じてしまうこともあります。

しょうがくせい こころ きょうかいせん みじゆく がっこうせいかつ きょうかいせん あいまい か き
小学生はまだ「心の境界線」が未熟なため、学校生活でも境界線が曖昧になり、下記のような
トラブルになることがあります。

じぶん こころ あいて こころ あいだ きょうかい まわ えいきょう つよ
◎自分の心と相手の心の間の境界がないため、周りの影響を強くうけてしまう

ともだち せんせい おこ み じぶん おこ かん こわ な
→友達が先生に怒られているのを見て、自分が怒られているように感じて怖くなり泣きだす。

あいて じぶん おな きょうかいせん りかい むいしき ふ こ
◎相手にも自分と同じように境界線があることが理解できず、無意識に踏み込んでしまう

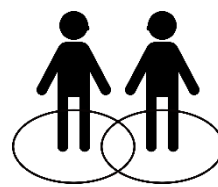
あいて いや
→・相手が嫌がっているのにしつこくからかったり、体に触れたりする。

じぶん おもしろ おも あいて ぜったい おもしろ おも おも こ じぶん この
・「自分が面白いと思うから、相手も絶対に面白いと思うはず」と思い込み、自分の好みや
あそびのルールをきょうよう
遊びのルールを強要する。

じぶん きょうかいせん まも あいて ようきゆう う い
◎自分の境界線が守れず、相手の要求を受け入れてしまう

いや たの ことわ
→・嫌なことを頼まれても、断れない。

いや な よ わら あ ないめん ふか きず
・嫌なあだ名で呼ばれたり、からかわれても、笑って合わせてしまい、内面で深く傷つく。



こころ きょうかいせん いしき じぶん あいて あんしん にんげんかんけい ちから
「心の境界線」を意識することは「自分も相手も安心できる人間関係」をつくるための力になりま
す。「嫌なことを嫌と言う」「自分の考えを伝える」・・・どれもわがままではなく、自分を大切にする
こうどう あいて きも かんが そんちよう おな たいせつ
行動です。そして、相手の気持ちや考えを尊重することも同じくらい大切です。

お子さんの「心の境界線」を育てるために、「親と子の境界線」を意識することも大切です。お子さんのことを思うと、ついつい手が伸びてしまいがちですが、以下のポイントを意識してみませんか？

*日常の小さな選択を任せる。「嫌」を言える安心感を作る

▷着る服、宿題をやるタイミング、習い事を続けるかどうかなどをお子さんに選ばせる。

お子さんが「今はしたくない」「それは嫌だ」と言ったとき、すぐに怒ったり否定はせず「今は嫌なんだね」と一度受け止めてあげてください。「嫌」と言っているんだという安心感が、学校で「嫌だ」と言える強さに繋がります

*相手の「NO」も尊重することを教える

▷「自分がされて嫌なことはしない」だけでなく、「相手が嫌だと言ったら、すぐにやめる」というルールも伝えてください。相手にも境界線があることを理解するきっかけになります。

*親子の間でも境界線を意識する

▷親子でも別の人間です。お子さんの友達関係を聞き出そうとしないなど、プライベートな空間や時間を親が尊重することも大切です。同時に「今は疲れているから後で話を聞かね」など、親自身の「NO」も伝え、親にも「心の境界線」はあることも共有できるといいですね。

「子どものため」と思う気持ちは、どの保護者の方にも共通する大切な愛情です。だからこそ、ときには少し距離を取り、お子さんの力を信じて見守ることも大切です。

「最近、子どもとの接し方に迷ってしまう」「話を聞いてほしいけれど、どう話したらいいのかわからない」「仕事や家事で時間に追われる日々に、イライラする」…そんな時は、一人で抱え込まず、お気軽にスクールカウンセラーをご活用下さい。

SCには"守秘義務"があり、相談内容が無断で他の人に伝わる心配はありません。

【相談の申込み】

原則として1回50分。予約制です。当日でも空いていれば予約できます。

担任の先生か、教頭先生にお申し込み下さい。相談内容を伝える必要はありません。



【相談日】 毎週金曜日 10:00~16:30（最終相談開始時間15:30~）