

# 相談室だより

令和7年10月 No.3  
渋谷区立笹塚中学校  
スクールカウンセラー  
若園 晴美・福地 景子・延末 洋

秋風の吹く頃となりました。気持ちもさわやかに、良い後期のスタートを切りましょう。

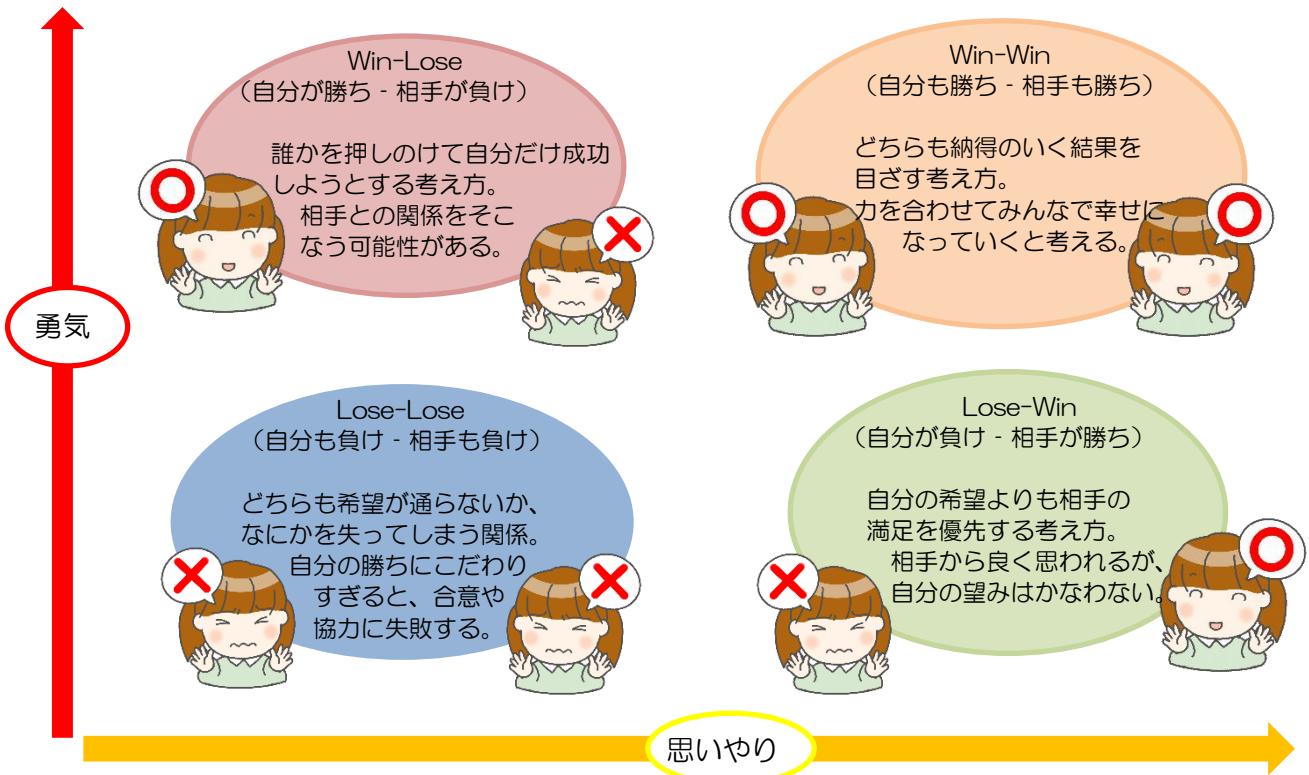
## <Win - Win (双赢) で行こう!>

“Win - Win” というのは、「勝つ」という意味の英語 win (WIN) を2つつなげたもので、「自分も相手も勝つ」という意味です。もともとはビジネスの用語で、「どちらか一方だけが得をするのではなく、両方に利益があること」を表します。ですから、「Win - Win で行こう!」というのは、「お互いに(みんなに)利益があるように考えていく」ということです。

これは、たとえば、クラスの話し合いに当てはめれば、自分や一部の人たちだけが満足する結果を目指すのではなく、クラスのみんなが満足できる結果を目指すことです。友だち関係について言えば、自分も友だちも賛成する、どちらにとってもうれしいことを目指すことです。

下の図を見てください。

“Win” は、思いがかなうこと、満足すること。短く「勝ち」と表します。“Lose (ルーズ)” は、望みがかなわない、なにかを失うことで、「負け」と表します。自分を前、相手を後ろに置いて、“Win” と “Lose” を組み合わせると、自分と相手の関係を、4つのパターンに、整理することができます。



話し合いでも、友だちや家族との関係でも、“Win-Win” は、人間関係にも良く、各自および全体の利益や成功につながる、合理的な方針です。ですから、いつも “Win-Win” を心がけられると良いのです。

とはいって、実際には、自分にとって重要なことで思いが強い時に、強引に主張してしまうことは、だれにでもありますし、相手の気持ちを気にしすぎて、発言せずにじめから譲ってしまう人もいます。

そんな時でも、各自が、いつもより少し多くの思いやりや、少し多くの勇気をもつことで、“Win-Win” を実現できます。

また、今の状況では、どうしても “Win-Win” の解決が見付からない場合には、「ひとまず見送る」方法があります。相手と良好な関係を保ち、時が来て、状況が変わった時に、また “Win-Win” を目指すのも、良い解決策の一つです。

**Win-Win or No Deal**  
Win-Win をめざすけれど、うまくいかないときは、ひとまず見送る考え方。

# カウンセラーに相談したいとき

## 相談方法

- ① 相談室での面談
- ② 電話相談

## 相談の予約をする方法

- ① 相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える。
- ② 担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

## 相談できる時間

月・木曜日（若園） 9:00~16:30 \*月曜が学校休業日の週は水曜になります。

火曜日（福地） 9:00~16:30

金曜日（延末） 10:00~16:30

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

## 相談室の場所

B校舎2階 教育相談室B

☆相談室に来た時は、扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。



## 開室予定日 ○印の日が開室日です。（日程は変更になる場合があります）

\*10月\*

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

\*11月\*

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

\*12月\*

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

（担当 月・（水）・木…若園 火…福地 金…延末）

## 保護者の皆様へ

笹塚中学校教育相談室では、保護者の皆様からのご相談をお受けしています。お子様のことで少しでも気にかかることがございましたら、お気軽にご相談ください。ご一緒に考えてまいりたいと存じます。電話相談も可能です（折り返しまたは後日の予約でのご相談になります）。

## ◆相談室のご案内◆

【開室日】上記表をご参照ください。

【時間】月・火・（水）・木曜日 9:00~16:30

金曜日 10:00~16:30

【場所】①正門を通り主事室のある昇降口から入ります。（案内掲示に従って進んでください）

②2階に上がります。事務室と放送室の間に「相談室B」があります。

※わかりにくい場合は、昇降口受付でおたずねください。

【予約方法】以下の2つがあります。

・担任の先生、または養護の先生を通して予約できます。

・直接相談室に来室して、あるいは電話にて、予約ができます。

※お電話の場合は学校（03-3376-3364）にかけていただき、

カウンセラーを呼び出してください。（スクールカウンセラー勤務日のみ）