

# 相談室だより

令和 7 年 1 0 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 冨

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（ウィンウィン）で行こう！＞

“Win - Win” というのは、「勝つ」という意味の英語 win（ウィン）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こう」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。

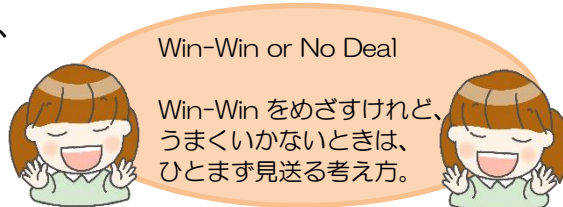


話し合いでも、友だちや家族との関係でも、“Win-Win” は、人間関係にも良く、各自および全体の利益や成功につながる、合理的な方針です。ですから、いつも“Win-Win” を心がけられると良いのです。

とはいえ、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、発言せずには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。



## 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\*

\*11月\*

\*12月\*

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