

# 西中学校 心の相談室だよ

平成 28 年 1 月発行

今年度もあと2か月となりました。3年生のみなさんは、いよいよ受験です。落ち着いて力を存分に発揮してください。「桜咲く」ことを祈っています。中学校生活を悔いのないように送ってください。

2年生のみなさん、1年生のみなさんにとっては学年の締めくくりです。一年の振り返りをして、来年度に是非活かしていきましょう！！みなさんの学年末のラストスパートを応援しています。

「ココロがちょっと疲れちゃったあ」という人は、遠慮なくココロの充電をしに相談室に来てください。



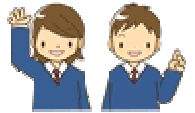
## ◆◆◆相談室の利用について◆◆◆

**月曜日 11:30~16:30** / 糸川 葉子 (相談室の場所…北館一階 調理室の隣)

「生徒や保護者の方々の話を聴き、一緒に考えながらやっていきます。」

**水・金曜日 11:30~15:30** / 吉澤 真知乃 (相談室の場所…北館一階 保健室の隣)

「心理カウンセラー:生徒のみなさんに笑顔で学校生活を送れるようにサポートをしていきます！」



## 相談の申込み・予約方法

方法1. 相談員、保健室の先生、担任の先生に直接申込みをする。

方法2. 昇降口設置の予約申込み用紙にて申込み、後日受付確認の返事を相談室前に掲示します。

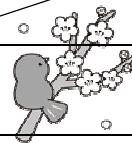
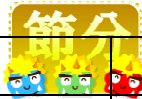
※日付、時間に変更がある場合もありますので、相談室入口の予定表を確認してください。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。



月	火	水	木	金
1 糸川 10:30~16:30	2	3 吉澤 11:30~16:00	4	5 吉澤 11:30~15:30
8 糸川 11:30~17:30	9	10 吉澤 11:30~15:30	11 建国記念の日	12 吉澤 11:30~15:30
15 糸川 11:30~17:30 1・2学年末テスト	16 1・2学年末テスト	17 1・2学年末テスト	18	19 吉澤 11:30~15:30
22 糸川 10:30~16:30	23	24 吉澤 11:30~16:00	25	26 吉澤 11:30~15:30
29 糸川 10:30~16:30				



月	火	水	木	金
	1 3 送会	2 吉澤 11:30~15:30	3	4 卒業式
7 糸川 11:30~16:30	8	9 吉澤 11:30~15:30	10	11 吉澤 11:30~15:30
14 糸川 11:30~16:30	15	16 吉澤 11:30~15:30	17	18 吉澤 11:30~14:30



II 関係を深める心理学

◆ 自分の気持ちを大事にする



前回、自己主張したいとき、  
・自分の気持ちも  
・相手の人の気持ちも

大切にできる コミュニケーション のこと  
『アサーション』 を ご紹介しました。

しかし、私たちは子どもの頃から

文句を言ってはいけません



我がまま言っちゃダメよ

私たちは自己主張しないように育てられている  
そのため自己主張を苦手とする人が多い



〜〜 自分の言いたいことをできるだけ自分の中に閉じ込めている 〜

だから『アサーティブ』な表現が大事



人は誰でも相手の権利を侵さない範囲で、自分のしたいことを主張する権利がある。  
これは自分だけでなく、相手も同じ権利を持っている。

誘い断ったら  
悪いかなあ



今、言ったら  
迷惑かな



と、こんなふうに思ったりする必要はないですよ。  
お互いの希望を尊重して、歩み寄ることが大事なんです。



よし！がんばって言おう

そして、毎回必ずアサーティブな表現をする必要はありません。  
自己主張をしないことで、ものごとが円滑に進むならば、その選択を選ぶ権利もあります。

また、相手に言いたいことを誤解なく伝えるには ⇒⇒⇒ **言葉** と **行動** は一致したほうがよい。

大丈夫  
気にしないで



心の中で

大丈夫じゃないよ

「顔」=不機嫌  
「言葉」=OK

**言葉** と **行動**

が一致しない「二重拘束(ダブル・バインド)」表現は、相手に正確に伝えたいことが  
伝わらなくなってしまう。

相手はふたつの“矛盾”の中で苦しんでしまう。

アサーティブな  
考え方

「人を傷つけてはいけない。」多くの人はそう教わり、大人になってもその  
考え方に支配されている。人を傷つけない方がよいが、それにとらわれすぎ  
てはいけない。自分も相手も大事にするアサーティブな表現は、ときに  
人を傷つけることもある。大事なのは双方を尊重し、歩み寄ることである。