

西中学校 心の相談室だより

平成 28 年 5 月発行

こんにちは、相談員の吉澤です。新緑がまぶしい、風薫る5月ですね。さわやかな気持ちになります。新しいクラスには慣れましたか。3年生は修学旅行、2年生は野外活動、1年生は校外学習と、新しいクラスメイトとの交流を深め、お互いを知るよいチャンスです。是非有意義な体験をしてください。

友達のこと、勉強のこと、部活のこと、家族のこと、なにか困りごとや心配事があってもなくても「ねえ、相談員さん、ちょっと聞いてよ！」と気軽に「心のストレッチ、マッサージ」をしに来てくださいね。



月曜日 10:30~16:30

◆スクールカウンセラー／鈴木 範子（北館一階 調理室の隣）

「臨床心理士：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 11:30~16:30

◆心の教室相談員／吉澤 真知乃（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・予約方法と手順

- 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」と「保健室」に設置の予約申込み用紙にて申込む。
- 方法3. 相談室だよりに付いている申込書に記入して「昇降口」と「保健室」にあるポストに入れる。



※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了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。

「心のアドバイザー」 派遣のお知らせ

- 上田 千鶴 先生 来校日： **5月27日 13:00~16:00**

* 相談をご希望の方は 5月13日(金)までに担任の先生又は宮田先生までご連絡ください



月	火	水	木	金
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 吉澤 11:30~14:30
9 鈴木 10:30~16:30	10	11 吉澤 11:30~16:30	12	13 吉澤 11:30~16:30
16 鈴木 10:30~16:30	17	18 吉澤 11:30~16:30	19 中間テスト	20 中間テスト
23 鈴木 10:30~16:30	24	25 吉澤 11:30~16:30	26	27 吉澤 11:30~16:30
30 鈴木 10:30~16:30	31 3年生 修学旅行			上田先生 13:00~16:00

II 関係を深める心理学



◆ 自分の気持ちを大事にする

コミュニケーション レッスン1

相手のことを **理解し、思いやり、素直に** 自分の思っていることを伝える手法のこと ⇒『アサーション』
昨年度からご紹介してきました。

みなさんは、自分の言いたいことをガンガン言えますか？それとも気がつかいすぎて疲れたり、ストレスを感じたりするほうですか？

Q：「レストランで、注文した料理と違うものが出てきたとき」

さて、あなたのコミュニケーションのタイプは1～3のどれ？



1 お店の人に怒る。

「ちょっと！」



2 何も言わない。



3 お店の人に違っているの
で、替えてほしいと丁寧に
頼む。



1 感情・攻撃型：「自分のことだけ考えて、相手を踏みにじるやり方」

2 他者優先・非主張型：「自分よりも相手を常に優先し、自分のことを後回しにするやり方」

3 さわやかな自己主張型(アサーション)：「自分のことをまず考えるが、相手にも配慮するやり方」

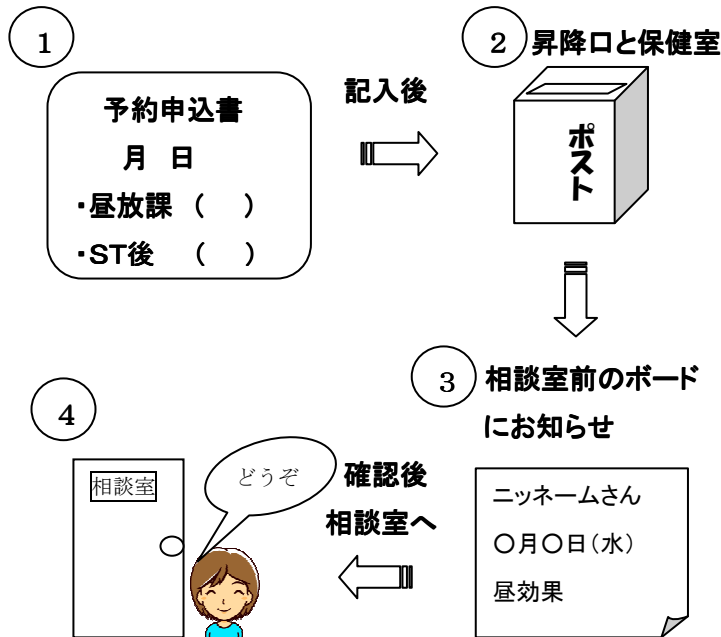


ポイント(アサーションの第一歩)

★自分はどうしたいのか、自分の気持ちを知ろう。

★相手を大切にしながらも、しかしはっきりと自分の気持ちを伝える。

【予約手順】



切取り

☆予約申込書☆

申込日：平成 年 月 日

年 組 / 氏名

*相談したい相手の番号に○をつけてください

① スクールカウンセラー 鈴木先生(月)

② 心の教室相談員 吉澤さん(水)(金)

相談希望日

月 日 ()

① 昼放課 ()

② 6時限目前放課 ()

③ ST後 ()

◆ニックネーム:

(例)ミッフィー

