

西中学校 心の相談室だより

令和元年6月号

こんにちは、相談員の吉澤です。梅雨の季節となりました。雨の日が続くと、憂うつな気分になる人もいるでしょう。最近のみなさんのココロのお天気はどうか。ココロもお天気と同じように、晴れの日もあれば雨の日もあるでしょう。でも、ずっとずっと雨ばかりではないです。必ず晴れる日が来ます。相談員は、みなさんのココロが晴れるように、お手伝いします。遠慮せず気軽に相談室に足を運んでみてください。



月曜日 10:30~16:30

◆スクールカウンセラー／中井 千翔(なかい ちあき) (北館二階 西の突き当たり)

「来室される方それぞれに合った解決方法を考えていこうと思います。」

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み。
- 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。



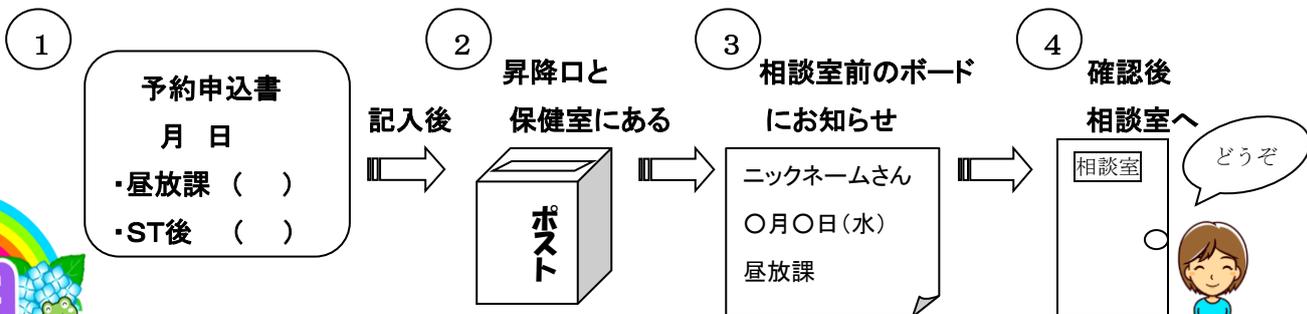
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※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。

【手順】



月	火	水	木	金
3 中井 10:30~16:30	4 3年生 修学旅行	5 吉澤 11:30~16:30 3年生 修学旅行	6 3年生 修学旅行	7 吉澤 11:30~16:30
10 中井 10:30~16:30	11	12 吉澤 11:30~16:30	13	14 吉澤 11:30~16:30
17 中井 10:30~16:30	18 雨天	19 吉澤 11:30~16:30	20	21 吉澤 11:30~15:30
24 中井 10:30~16:30	25 期末テスト	26 期末テスト	27 期末テスト	28 期末テスト

1年生のみなさんは校外学習、2年生のみなさんは野外活動を通じて友達関係が築けたでしょうか。
3年生のみなさんは、修学旅行で楽しい思い出をたくさん作って来てください♪♪♪

「 なりたい自分になるには 」

◆**なんとなくいつも自分に満足できない理由** ~何がキミを悩ませているのだろう?~

キミは、自分のことが “ スキ ” ですか? それとも “ キライ ” ですか?

今、みなさんは、「スキな人なんて、いるわけないでしょ。」と思ったのかな。



こうした漠然とした不満を言う人は多いですね
何が自分を悩ませているのかはわからない。 でも、とにかく自分に満足できないでいる。

そんなキミへのお勧めは……自分の “ 感情 ” をノートに記してみよう!!

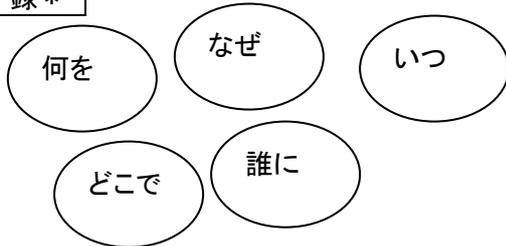
◆**メモすることで問題が見えてくる**

気分が暗くなったら、それがどういう感じなのかを、書きとめよう



- キミはいつ、そのように感じはじめたのだろう?
- いったい何が、その感情の引き金となったのだろう?
- 誰に、どんな時、どんな場所に、その感情は結びつけられるのだろう?
- 誰かの行動をまねているということはないか?
- キミは本当にその人物になりたいのか?

* 記録 *



◆ **自分のパターンに気づき、目覚める**

- ・キミ独自の感情習慣をつきとめるのに役立つ
- ・つかみどころのない感情がわかってくる
- ・自分をよりよく変えていく一歩となる

◆ **イヤな過去を未来に生かそう**



過去と他人は変えられない
変えられるのは自分と未来だけ

切り取り線

☆**予約申込書**☆

申込日: _____ 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 中井 (月)**
- ② **心の教室相談員 吉澤(水)・(金)**

相談希望日

_____ 月 _____ 日 ()

① 昼放課 ()

② ST後 ()

◆**ニックネーム:**

(例)ミッフィー

