

# 西中学校 心の相談室だより

平成 28 年 10 月号

こんにちは、相談員の吉澤です。芸術の秋、読書の秋、運動の秋、はたまた食欲の秋 (\*^\_^\*)....  
それぞれの秋の楽しみ方があるかと思います。

今月は中間テストや文化祭・合唱祭の準備にと忙しい毎日、勉強と行事、部活との両立は大変かと思  
います。一生懸命にベストをつくし、精一杯やれば結果は後から付いてくると思います。

そんな中で、ちょっと頑張り過ぎたかな、と感じたら息抜きや休憩は必要ですよ。昼放課や授業後、遠慮せず  
相談室にココロをほぐしに来てみてくださいね。

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ます！」

## 相談の申込み・予約方法と手順

\*空いていれば予約なくても来室はOKです\*

- 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】

1

予約申込書  
月 日

- ・昼放課 ( )
- ・ST後 ( )

2

昇降口と  
保健室にある

記入後



3

相談室前のボード  
にてお知らせ

ニッネームさん  
○月○日(水)  
昼効果

4

確認後  
相談室へ

相談室

どうぞ



月	火	水	木	金
3 鈴木 10:30~16:30	4 上田先生 9:30~11:30	5 吉澤 11:30~16:30	6 <del>中間テスト</del>	7 <del>中間テスト</del>
10 体育の日	11	12 吉澤 11:30~16:30	13	14 吉澤 11:30~16:30
17 鈴木 10:30~16:30	18	19 吉澤 11:30~16:30	20	21 吉澤 11:30~16:30
24 鈴木 10:30~16:30	25	26 吉澤 11:30~16:30	27	28 文化祭・合唱祭
31 鈴木 11:30~16:30	Happy Halloween			

これまで「気持ちを伝えるには?」「相手のことを知るには?」「友達関係を深めるには?」といったことを、心理学という学問から、友達関係に活かすちょっとしたコツを紹介してきました。

今回はそのまとめとして良好な人間関係をつくるために磨くとよい5つのポイントをお伝えします。

意識してちょっと気をつけるだけで、人間関係はとても良好になると思います。

## II 関係を深める心理学

### ◆良好な関係をつくる 5つのポイント

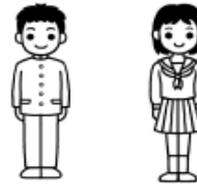
#### 1. 自然な笑顔をつくる

- ・「笑顔」には人間関係を良好にする魔法のような効果がある。
- ・自然な「笑顔」をつくれるように練習してみよう!
- ・素敵な「笑顔」は人の魅力を何倍にも高めてくれ、さらに体を健康にしてくれる。



#### 2. 服装に気を配る

- ・洋服はあなたを表す大事な要素。
- ・中身と服は違うと思っても、見る相手はそうは思ってくれない。



#### 3. アドバイスするよりも、話を聴く

- ・人は話を聴いてもらいたい生き物である。したがって、基本は話を聴くことに徹してみよう!
- ・まじめに相手の話を聴き、アドバイスを求められたときに初めて自分の経験を話すときよい。
- ・聴き上手が良好な人間関係を築く。

#### 4. 相手を尊重して、感謝を忘れない

- ・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「アサーティブ」な表現を心がけてみよう!
- ・相手が自分に何かをしてくれたときは感謝の気持ちを言葉と表情でしっかりと伝えることが大事。

#### 5. 相手を喜ばせる会話をする

- ・会話の中にさりげなく相手をほめる言葉を入れる。
- ・会話の中で自分の失敗談を話すと場が和むので、ときどき笑える自虐ネタを披露してみる。



この間、朝、鏡を見たときに、顔に枕のあとがついたのかと思ったら、シワだった…。

by 相談員 (>\_<)

以上5つのポイント参考にしてみてくださいね

予約をしていなくても、空いていれば来室は可能ですよ

### ☆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