

西中学校 心の相談室だより

平成 29 年 3 月号

こんにちは、相談員の吉澤です。早いもので学年の締めくくりの 3 月です。

3 年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。義務教育を終え、桜が咲くのももう少しです。希望に向かって前進してください。2 年生、1 年生のみなさんも、今のクラスのメンバーと過ごすのも残りわずかです。よかったことも、そうでなかったことも次に進むための大事な “ ステップ ” と思って 1 年間の振り返りをしてみましょう。そして是非、来年度も 「 がんばってできたこと 」 を増やしていきましょう。

一人で解決できないことがあったら、遠慮せず相談室で一緒に考えていきましょう。

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:皆さん一人ひとりにあった解決法、対処法を考えていきます。」



水・金曜日 11:30~16:00

◆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

* 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
		1 吉澤 11:30~16:30	2	3 卒業式
6 鈴木 10:30~16:30	7	8 吉澤 11:30~16:30	9	10 吉澤 11:30~16:00
13 鈴木 10:30~16:30	14	15 吉澤 11:30~16:00	16	17 吉澤 11:30~16:00
20 春分の日	21	22	23	24 修了式

仲良くやろうと思って手を尽くしても、うまくいなくて険悪な関係になってしまう、なんてこともありますよね。そんなときはどうしたらいいのでしょうか？

Ⅲ やり直しの心理学



◆ 困った人だな、と感じる人との接し方 3 ～生理的に苦手な人～

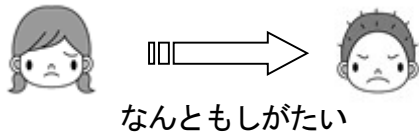
なんとなく「生理的に難しい」と感じる人がいるかもしれません

なぜ 生理的に 苦手なの？

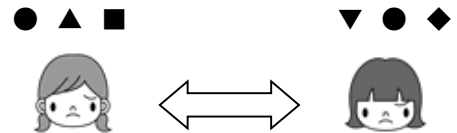


相手の何が 苦手 なんだろう？

① 外見が苦手な場合



② 自分にあるイヤだと思う部分を相手も持っているときに感じる感覚



相手のイヤなところを突き詰めようとする ⇒ 自分のイヤな部分が浮き彫りになってしまう ⇒ 「生理的に」という言葉を使う ⇒ **考えることを放棄**

自己防衛機能の一種



生理的に苦手な相手とうまくつき合うには

- ・冷静に相手の中にある自分のイヤなところを見つめてみる
- ・イヤな部分以外の共通点も見つつ、相手のよいところを認める
- ・自己開示をして心を開いてみる



切取り線



もしかしら似た者同士うまくいくかも・・・

苦手な人とのつき合い方

苦手な人、嫌いな人がいるのは当たり前のこと。しかし無理に相手を好きになろうとしても、なかなかうまくいかない。相手のよいところを見てあげることは大事だが、何が何でも相手を好きになろうと努力を続けることはしない。相手の特徴を見極めて、うまくつき合うのが良策である。

☆ 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

予約をしていなくても、空いていれば来室は可能ですよ