

西中学校 心の相談室だより

平成 30 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。雨はイヤだ！という人も多いかと思いますが、雨が降らないと作物も育たないし、水不足なんてことになると困ります。さて、最近のみなさんのココロのお天気はどうか。土砂降りだったらとても悲しいです。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早く晴れるように、お手伝いします。遠慮せず、気軽に相談室に来て下さいね。



月曜日 10:30~16:30

◆スクールカウンセラー／鈴木 範子（北館二階 西の突き当たり）

「臨床心理士：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

西村 則子先生

来校日：7月3日(火) 13:00~16:00

* 相談をご希望の方は6月19日(火)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
				1 吉澤 11:30~16:30
4 鈴木 10:30~16:30	5  2年生野外活動	6 吉澤 11:30~16:30 2年生野外活動	7  2年生野外活動	8 吉澤 11:30~16:30
11 鈴木 10:30~16:30	12	13 吉澤 11:30~16:30	14	15 吉澤 11:30~16:30
18 鈴木 10:30~16:30	19 	20 期末テスト	21  期末テスト	22 期末テスト
25 鈴木 10:30~16:30	26 	27 吉澤 11:30~16:30	28 	29 吉澤 11:30~16:30

苦手な人って誰でもいますよね。でも、苦手な人がいなくなったらいいなあ……とも思ったりもします。
人間関係が言葉ひとつで変えられたらいいですよね。
今回からは、「伝わる言い方」をテーマにお話ししていこうと思っています。



◆ 人間関係は言葉で変えられる！！



人間の悩みはすべて対人関係の悩みである

人間関係は永遠のテーマ ⇨ 人間関係はコミュニケーションが大事

オレ、コミュ障なんだ。

大丈夫！ “使う言葉を変えてみてください”

例えば

Aちゃんの今回のコンクールの結果私もうれしい♪

Bさんが一緒にやってくれたこと、とても助かる

数学はC君が努力してきたところだよ

日頃使っている言葉をちょっと変えてみる ⇒ 人間関係は驚くほどうまくいくようになる

“力” によるのではなく、“言葉” を使って問題解決することが重要

思っているだけでは伝わらない……わかり合うためにも

言葉で伝えよう！！

思っていること

考えていること

切取り線

【予約手順】

1

予約申込書
月 日
・昼放課 ()
・ST後 ()

記入後
⇒

2

昇降口と保健室



4



どうぞ

確認後
相談室へ
←

3

相談室前のボード
にお知らせ

ニックネームさん
○月○日(水)
昼放課

☆ 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(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

