

西中学校 心の相談室だより

令和元年9月号

こんにちは、相談員の吉澤です。みなさん、夏休みは有意義に過ごせましたでしょうか？

いよいよ2学期がスタートしましたね。体育大会、文化発表会の準備が大変かと思います。クラス一人ひとりが活躍できるよう、精一杯頑張ってください。感動のシーンを楽しみにしています。

夏休み明けでいまち調子が上がらないなあ、とか、ちょっとココロがしんどいなあ、とか思ったら遠慮せず気軽に相談室へ息抜きをしに来てください。予約が入っていなければ来室は可能です。



月曜日 もしくは 火曜日 10:30~16:30

◆スクールカウンセラー／中井 千翔（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

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。



「心のアドバイザー」 派遣のお知らせ

白井 久美子 先生

来校日:10月7日(月) 9:30~11:30

*相談をご希望の方は 9月24日(火)までに担任の先生又は杉野先生までご連絡ください

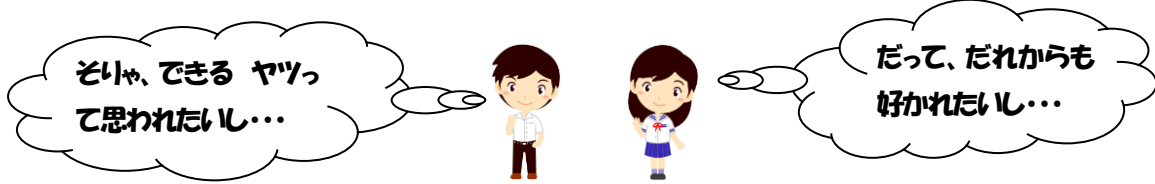


月	火	水	木	金
2 	3 中井 10:30~16:30	4 吉澤 11:30~16:30	5	6 吉澤 11:30~16:30
9 中井 10:30~16:30	10	11 吉澤 11:30~16:30	12 	13 吉澤 11:30~16:30
16 敬老の日	17 中井 10:30~16:30	18 吉澤 11:30~16:30	19 	20 吉澤 11:30~16:30
23 秋分の日	24 中井 10:30~16:30	25 吉澤 11:30~16:30	26 体育大会	27 吉澤 11:30~16:30
30 中井 10:30~16:30				

2学期が始まり、「自分はクラスの中で、どういうふうに使われているんだろうか」「嫌われていないだろうか」「周りの空気を読んでいるだろうか」と気になり、自分をどう出せばいいのかと迷走している子もいるのではないだろうか。

「なりたい自分になるには」

◆ 「人どう思われるか」が いつも気になる人



世間に受け入れられること ⇒ **すべて** 正しいとは限らないです。

「みんな一緒 = 正解」と決めるのはどうでしょう。

人からの評価ばかり気にしているキミ

人に合わせることをばかりしているキミ

* **キミ** は何処？

* **キミ** の価値観は？

もし、たえず「人からどう思われるか」と考えおびえているのなら、人生はもうキミ自身のものではなくなっている。他人のための人生になっている。

◆ 自分の考えや意見を大事にしてみよう

- 「人からどう思われるだろう？」と 問うのではなく、●「私自身の考えはどうだろう？」
- 「私にとっては何が正しいことだろうか？」
- 「何が望ましいのだろうか？」 と 考えてみる。



◆ 「そのグループの一員でいたい」という願望

私たちには

所属の欲求

何処かのグループに入りたい

承認の欲求

認められたい

があります。

この欲求が満たされないこと =

恐怖

みなさんにとってこの“恐怖”は大きな怪物となっておそってくるわけです。



みなさんは、自分を確立するために、闘いながら大いに考えて、悩んでみることは悪くないことですよ。闘うために必要なアイテムやヒントを出してくれる仲間や家族、周りの大人に力を借りてもいいのでは…

切取り線

☆ 予約申込書 ☆

申込日: 令和元年 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 中井 (月)・(火)

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