

# 西中学校 心の相談室だより

令和元年10月号

こんにちは、相談員の吉澤です。読書の秋、芸術の秋、運動の秋、食欲の秋、といろいろな秋が楽しめますが、みなさんにとっては、中間テスト、文化発表会と忙しい秋ですね。

体育大会で思うように力が発揮できなかったクラスがあったら、是非、文化発表会ではベストをつくして、みなさんの誇らしげな顔が見られることを楽しみにしています。

頑張り過ぎてココロと体が疲れてしまったら、気軽に相談室に足を運んでくださいね。



月曜日 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とも来室は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。

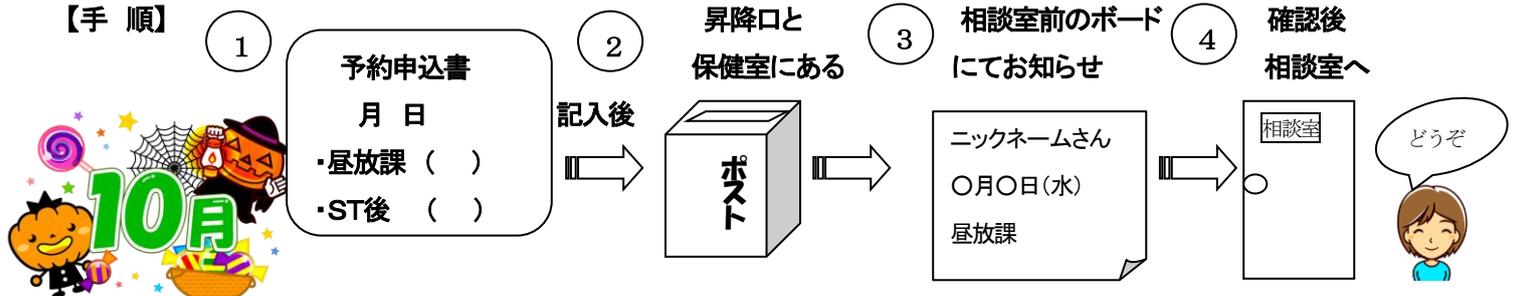
※日付、時間に変更がある場合もありますので、相談室入口の予定表を確認してください。

※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】



月	火	水	木	金
7 白井先生 9:30~11:30 中井 10:30~16:30	1	2 吉澤 11:30~16:30	3	4 吉澤 11:30~16:30
14 体育の日	8	9 吉澤 11:30~15:30	10 中間テスト	11 中間テスト
21 中井 10:30~16:30	15 中井 10:30~16:30	16 吉澤 11:30~16:30	17	18 吉澤 11:30~16:30
28 中井 10:30~16:30	22 即位の礼	23 吉澤 11:30~16:30	24 文化発表会	25 文化発表会
	29	30 吉澤 11:30~16:30	31	

運動が苦手な子にとっては、体育大会が終わりホッとしている子いるのではないのでしょうか。

今月は文化発表会があります。人前に出るのが苦手な子にとっては、ネガティブな気持ちになってしまいますよね。でも、終わった後は”達成感”で気持ちが満たされるかも…

「 なりたい自分になるには 」

◆ 「 心配しすぎ 」 は克服できる



” 石橋をたいて渡る ” タイプ

慎重であり、用心深い人のことを言います。

物事を判断するには大事なことです。

ただ、たたきすぎて橋を壊してしまって結局渡れない…なんてことになると、本末転倒。



何事も、 **しすぎ** は禁物！ ほどほど、 **適度** がいい！



でも、心配性はどう  
らしいの？

**スモールステップ** で一歩ずつ行こう！！

1. できそうなこと、から1段ずつ
2. 無理せず着実に
3. できなかつたら戻って、できることを見直してみる
4. 疲れた時は休み、深呼吸してみる
5. もう一步、もう一段と慣れていく
6. できたときには、がんばった「自分えらいぞ！」とほめる
7. キミの応援団がいることを忘れずに
8. ゴールできる！！と信じて上がって行く



でも、また、心配性の恐怖  
がおそってきたらどうした  
らしいの？

1. 例えば15分だけ、と時間を決めてクヨクヨする
2. 楽しいと思える自分なりの時間をつくる
3. 応援団の力を借りる
4. この悩んでいることは自分のゴールに必要なか考えてみる

★ ゴールの先に見える **自分**  
をイメージしてみる

.....切り取り線.....

☆ 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