

# 西中学校 心の相談室だより

令和元年 11 月号

こんにちは、相談員の吉澤です。文化発表会での合唱の部、創作の部、有志発表は、一人ひとりが満足できた発表となったでしょうか。「すごいね」「がんばったよね」と、お互いに感動を素直に伝えられたらいいですね。大きな行事が終わり、ホッとしている人も多いかと思いますが、休む間もなくすぐにテストがあります。忙しいですが、体調に気をつけてくださいね。

「ちょっと息抜きをしたいな」というときには、遠慮しないで気軽に相談室に来てくださいね。



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：生徒のみなさんが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。



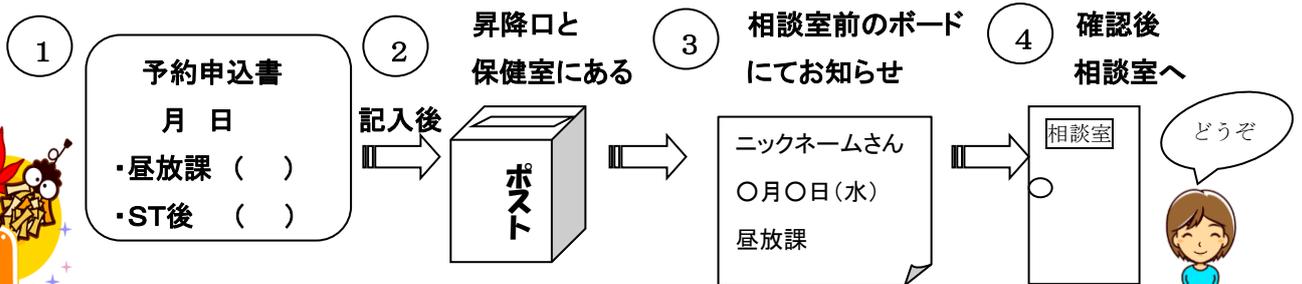
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※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
4 振替休日	5 中井 10:30~16:30	6 吉澤 11:30~16:30	7	8 吉澤 11:30~15:30
11 中井 10:30~16:30	12	13 吉澤 11:30~16:30	14	15 吉澤 11:30~16:30
18 中井 10:30~16:30	19	20 期末テスト	21 期末テスト	22 期末テスト
25 中井 10:30~16:30	26	27 吉澤 11:30~16:30	28	29 吉澤 11:30~16:30



体育大会、文化発表会とみなさんお疲れ様でした。やりきって自信につながった人もいるのではないのでしょうか。これを機会に、またさらなるステップアップを目指してみてください。

「 なりたい自分になるには 」  
◆ **あなたも自信を持って！！**



友達から頼まれると本当はイヤだけど、つい「うん、いいよ」とか「うん、大丈夫」と言ってしまっ  
て、「あ～あ、なんでいいよ、って言っちゃったんだろう」ってことはないでしょうか？



そんなキミに、朗報！！

キッパリと、相手を傷つけずに正しく **自己主張** をするための訓練がある。



その前に4つの基本的なタイプの性格をみてみよう

- ① **服従的な性格**:相手に嫌われないようにと、相手の望みをすべてかなえようとするあまり、自分を見失うタイプ。
- ② **攻撃的な性格**:服従的とはまったく正反対のタイプ。
- ③ **消極的かつ攻撃的な性格**:いわゆる面従腹背めんじゆうふくはい(表面では服従しているように見せかけて内心は反抗している)タイプ。
- ④ **キッパリとした態度をとれる性格**:はっきりと **自己主張** (つまり自信、確信のある)のできるタイプ。

「 自己主張できること 」 = 「 自信たっぷりであること 」 「 確信があること 」  
しかし 「 自信たっぷりであること 」 = 「 いばり散らすこと 」 ではない

- ↓
- ・公正(フェア)
  - ・ユーモアを用いて人とのつながりを深める、緊張をほぐす



- トレーニング1:もう人にふりまわされない、迷わない
- トレーニング2:「声の調子」が相手に与える心理
- トレーニング3:「キッパリした態度」がとれるテクニック
- トレーニング4:「その手には乗らない」ことを示す
- トレーニング5:マイナス思考的感情に巻き込まれない
- トレーニング6:「自分はどういう人間」か、周囲にもわかってもらう
- トレーニング7:自信の背景の育て方
- トレーニング8:人を魅了する行動スタイル

次回は、このトレーニングの内容を詳しくご紹介します。

**お楽しみに。**

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 ( )

昼放課 ( )

ST後 ( )

◆ニックネーム: (例)ミッフィー