

西中学校 心の相談室だより

令和元年 12月号

こんにちは、相談員の吉澤です。忙しかった2学期が終わろうとしています。そして令和元年も終わろうとしています。今年を振り返ってみて、「自分はよくがんばったな」と満足に思えることもあれば、「もっとやれたのに」と、ちょっと後悔してしまって今後の課題になったこともあったかもしれません。来年に生かして、積極的にチャレンジしていけばよいと思います。

こころのエネルギーを充電したいときには、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】

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

ニックネームさん
○月○日(水)
昼放課

④

確認後
相談室へ

相談室

どうぞ



月	火	水	木	金
2 中井 10:30~16:30	3	4 吉澤 11:30~15:30	5	6 吉澤 11:30~15:30
9 中井 10:30~16:30	10	11 吉澤 11:30~15:30	12	13 吉澤 11:30~15:30
16 中井 10:30~16:30	17	18 吉澤 11:30~15:30	19	20 吉澤 11:30~15:30
23 中井 10:30~12:30				

今年も残すところ 1 か月となりました。令和元年、みなさにとってどんな年でしたか？

相談員自身は、諦めずに頑張ったことが成果に結びついた大きな出来事がありました。相談員の歳でもやる気になればできたんです！！ 当たり前ですが、みなさんはまだ十分過ぎるくらい若いんです。やる前から「どうせやっちゃって」なんて言わないで、是非、やってみてください。 来年に向けてファイト！！です。



「 なりたい自分になるには 」

◆ あなたも自信を持って！！



◀ 相手を傷つけず正しく **自己主張** をするための訓練方法 ▶



トレーニング1:もう人にふりまわされない、迷わない

人よりも罪悪感を抱きがちの「拒絶される人」的な傾向がある人は、気持ちをコントロールされやすいです。自分
は自分！ “嫌われてもいいやと思える勇気” を持ってみてはどうだろう。



トレーニング2:「声の調子」が相手に与える心理

毅然とした態度で伝えた言葉であればきちんと伝わるもの。



トレーニング3:「キッパリした態度」がとれるテクニック

主張すべきことを繰り返し、目的とすることから注意をそらさないこと。望むところをわかってもらう。
否定的な感情習慣となっている消極性と弱気からの脱却。



トレーニング4:「その手には乗らない」ことを示す

相手が仕掛けて来た「相手をがっかりさせるゲーム」「怒らせるゲーム」にまんまと乗ってしまわない。



トレーニング5:マイナス思考的感情に巻き込まれない

同情ではなく、共感しつつ、一緒に川に飛び込むのではなく、川からはい上がれるようにロープを投げるイメージ。

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

自分には「ノー」と言える権利がある。何に我慢でき、
何に我慢できないかをはっきりさせる。



トレーニング7:自信の背骨の育て方

まずは背骨、姿勢から。顔を上げ、背筋をピンとしてみよう。
不合理な考え方を修正してみると自信の背骨もピン。

POINT

トレーニング8:人を魅了する行動スタイル

自分の非を認め、ミスを犯しても卑屈に捉えることなく、
相手には誠意を持って行動する。



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)

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