

西中学校 心の相談室だより

令和2年1月号



2020年が始まりました。子年(ねずみ年)は十二支のスタートであり、新しい運気の始まるの年です。「ねずみ＝寝ず身」なんてことも言われるとか。寝ないのは良くないですが、真面目にコツコツ積み重ねることが大事だと思います。自分なりの目標をもって、一步一步、確実に前に進んでいけることを願っています。

みなさんにとって2020年が良い年になるように、学校生活を全力で応援していきますので、今年もよろしくお願いいたします。

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 11:30～16:00

◆心の教室相談員／吉澤 真知乃（北館一階 保健室の隣）

「公認心理師・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

* 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む。
- 方法3. 相談室だよりにつ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

記入後

昇降口と
保健室にある

ポスト

3

相談室前のボード
にてお知らせ

ニックネームさん

〇月〇日(水)

昼放課

4

確認後
相談室へ

相談室

どうぞ



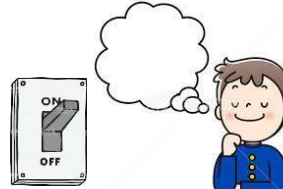
月	火	水	木	金
6	7 始業式	8 吉澤 11:30～16:00	9	10 吉澤 11:30～16:00
13 成人の日	14 中井 10:30～16:30	15 吉澤 11:30～16:00	16	17 吉澤 11:30～16:00
20 中井 10:30～16:30	21	22 吉澤 11:30～16:00	23	24 吉澤 11:30～16:00
27 中井 10:30～16:30	28	29 吉澤 11:30～16:00	30	31 吉澤 11:30～16:00

新しい年がスタートしました。ねずみだけに“**チュー**”い深く慎重にいきますか？それとも、“**チュー**”ちょすることなく、がむしゃらに前に進みますか？どちらにしてもやってみなくてはわからないことはたくさんあります。たくさんチャレンジしてたくさん失敗して学んでください。「私、失敗しないので！」は“ドクターX”だけです。

「なりたい自分になるには」

◆ よい方向へ空想力を働かせよう ～つらい時期もこれで乗り切れる～

- 意識的に空想を利用する＝治療的効果
- 空想のスイッチを自分でコントロールしてみる



肯定的で健全な空想の使い道

空想を抱くことは自分の目的をはっきりさせることにも通じる



を描く＝ 目的をはっきりさせること

自分の望み
到達するための方法

空想すること

言いかえると計画する



私、将来、看護師
になりたい

- 空想① 看護の勉強ができる〇〇高校に行きたい
空想② 苦手科目を克服する
空想③ 受験勉強をがんばる



将来やりたいこと
がわからないよ

- 空想① 得意なことは？と自分に問う
空想② 好きなことは？と自分に問う

★ 大事ことは現実から逃げるための空想はしないこと。

おすすめの空想

名付けて

「配役空想」

- ①日頃からキミが尊敬している人物を1人選んで、最近キミが直面している問題の渦中に自分の代わりにその人物を置いてみる。
- ②その状況で、その人ならどんな行動をとるだろう？どんな役割りを演じるだろう？とどう乗り切るかを想像する。
- ③自分は尊敬している人物にはなれないけれど、お手本にはできること、自分を変えようとしてやってみることはできる。

★ 私たちの周りにはよいお手本になる人はたくさんいます。

切取り線

☆予約申込書☆

申込日:令和 2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 ()

① 昼放課 ()

② ST後 ()

◆ニックネーム: (例)ミッフィー