

# 西中学校 心の相談室だより

令和2年6月号

こんにちは、相談員の吉澤です。休校中の長い自粛生活は本当に大変でしたね。学校が再開し、通常の学校生活に少しずつ戻りつつありますが、油断はまだできないので、くれぐれも気をつけていきたいものです。

さて、新しい環境に慣れるペースは人によって異なります。焦らず自分のペースで、友達関係を少しずつ築いていければよいかと思います。まずは「人間ウォッチング」をしてみませんか。そして、周囲の会話を聴きながら相づちを打つだけでもOKです。次に自分の興味のある話題があったら話に加わってみるのはどうでしょう。

不安なことや心配なことがあったら気軽に相談室に足を運んでみてくださいね。



月曜日 10:30~16:30

◆スクールカウンセラー／中井 千翔(なかい ちあき) (北館二階 西の突き当たり)

「臨床心理士: 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)

「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

- 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。



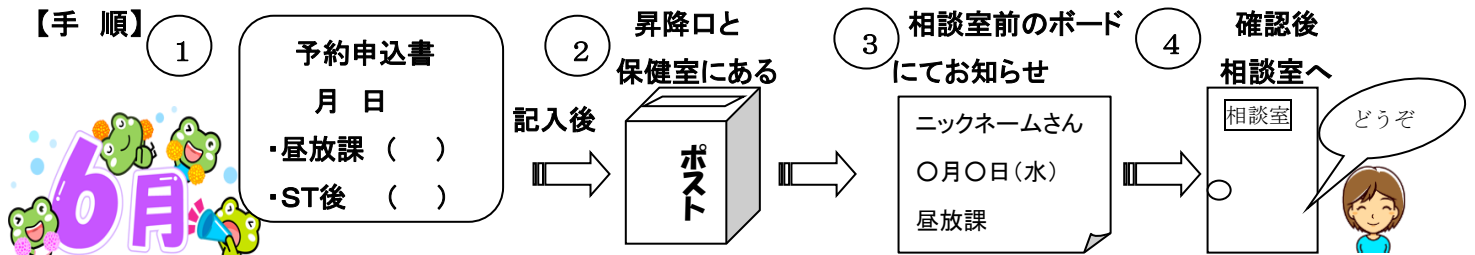
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※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。

【手順】



月	火	水	木	金
1 中井 10:30~13:30	2	3 吉澤 9:00~12:30	4	5 吉澤 11:30~16:30
8 中井 10:30~15:30	9	10 吉澤 11:30~16:30	11	12 吉澤 11:30~16:30
15 中井 10:30~15:30	16	17 吉澤 11:30~16:30	18	19 吉澤 11:30~16:30
22 23 中井 10:30~16:30	24 吉澤 11:30~16:30	25	26 吉澤 11:30~16:30	
29 中井 10:30~15:30	30			



今年度は以前に西中の図書でおススメされており、もう既に読んだ人もいるかもしれませんが、「10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方」/水島広子著 という本からいくつか紹介したいと思います。少しでもみなさんの参考になれば幸いです。

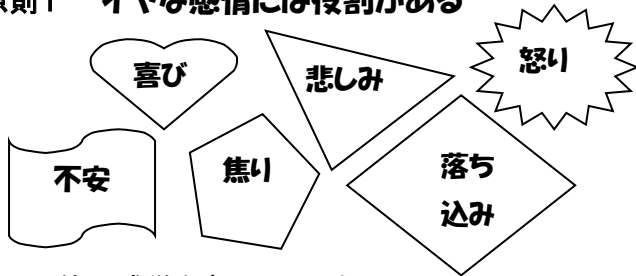


最近トラブルの増えているSNSとのつきあい方をはじめ、友だちや親との関係などストレスから心を守って自分らしく生きるための「心の原則」を教えてくださいます。

### 第1章 自分らしく生きるための「心の原則」

「原則」は6つ。この「原則」を知っておけば、自分らしく生きていくことがぐんと楽になります。

#### ●原則1 イヤな感情には役割がある



どんな感情にもきちんとした役割がある

そこで体の感覚を考えてみよう。

「痛い!」: 体によくないことが起こっている⇒痛みを取り除く治療をする  
 「熱い!」: 熱いものを触って手を引っ込める⇒それ以上の危険を避ける } 体を守ってくれる

「イヤな感情」=自分にとってよくないことが起こっていると気づき、結果自分を守る



**怒り** = 体を感じる「痛み」

怒りを感じることによって、その原因を取り除いたり、傷ついた自分の心をケアしたりする必要があると気づく。



**不安** = 「自分の安全が確保されていない」ということを教えてくれる。

しかし

「怒り」…ますます、まわりの人と関係が悪くなってしまった  
 「不安」…強すぎてやりたいことが何もできなくなってしまった  
 そして

そんな自分がイヤでたまらない、と思うこともある。



そこで

まずは、自分が感じている「イヤな感情」のきっかけを知る。  
 自分を注意深く観察する練習を試みる。

自分を嫌いにならずにすむということ=最も「自分を守る」こと。  
 なぜなら「自分が嫌い」=自分自身を傷つけてしまうこと。

「感情を上手に扱える」ようになっていけるといいですね。

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