

# 西中学校 心の相談室だより

令和2年7月号

こんにちは相談員の吉澤です。学校が再開して1か月が過ぎ、心と体がとても疲れた人もいるかもしれませんね。1年生のみなさんにとっては、すべてのことが初めてで戸惑うことばかりだったのではないのでしょうか。2年生、3年生のみなさんも、新しいクラスで自分をどう表現していこうかと、不安や心配に思うことも多かったと思います。

毎日が緊張の連続で、そろそろココロのエネルギーを充電したいなあ、と思ったら遠慮なく相談室に足を運んでみてくださいね。



**月曜日 10:30~15:30**

◆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）

「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。



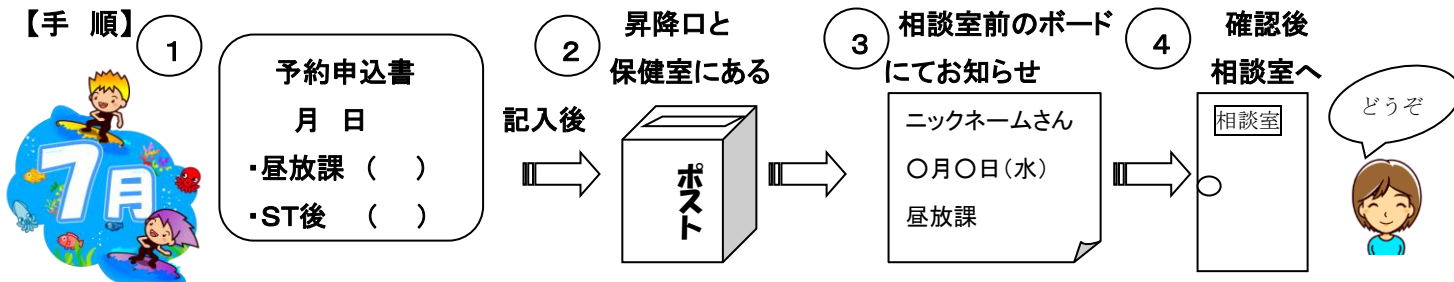
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前にニックネームを掲示します。

※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
		1 吉澤 11:30~16:30	2	3 吉澤 11:30~16:30
6 中井 10:30~15:30	7	8 吉澤 11:30~16:30	9	10 吉澤 11:30~16:30
13 中井 10:30~15:30	14	15 吉澤 11:30~16:00	16 期末テスト	17 期末テスト
20 中井 10:30~15:30	21	22 吉澤 11:30~16:30	23 海の日	24 スポーツの日
27 中井 10:30~15:30	28	29 吉澤 11:30~16:30	30	31 吉澤 11:30~14:30

「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



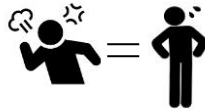
最近トラブルの増えているSNSとのつきあい方をはじめ、友だちや親との関係など  
ストレスから心を守って自分らしく生きるための「心の原則」を教えてください。

今回は「原則1:イヤな感情には役割がある」でした。今回は原則の2を紹介します。

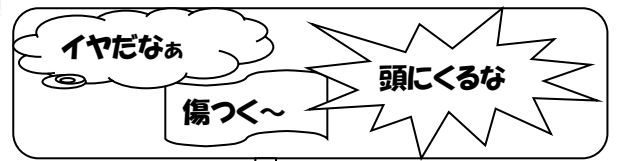
### 第1章 自分らしく生きるための「心の原則」

「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2 怒っている人は「困っている人」



人から怒られたり、 うるさく注意! や **アドバイス** をされると



当然なこと

~~~~困っていないのに怒る人などいません~~~~

「あなたのせいで！」

「お前がちゃんとしなから…」

「困っているから何とかして!!」という悲鳴。scream-



**アドバイス** 「現状はよくない」からこう変えたら?と言うこと。

「現状が思い通りになっていない」 = 「困っている人」



本当は「このことで困っているから、助けてください」と言えたらよいのですが…

「困っているから助けて!」と言う勇気が出せない人は多い。

さて、自分についても考えてみよう!



自分が何か困ったことになっている。

困ったこと

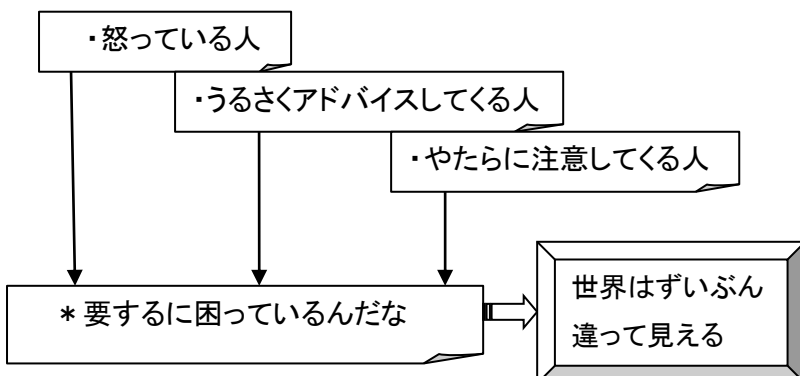
- ・誰かのせいで急に予定が変わった。
- ・うまくいと思っていたのにうまくいかなかった。

切取り線

こんなはずじゃなかったのに “怒り”を感じる

……

「困っているから助けて!」と言えない人が、怒ったりうるさく言うので、こちらも自分を責め、傷つき、投げやりになり、守りに入り、反撃する。だから、ちょっとこう考えてみよう。



#### ☆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