

西中学校 心の相談室だより

令和2年9月号

こんにちは、相談員の吉澤です。夏休みは有意義に過ごせましたでしょうか。まだ暑い日が続きます。熱中症や新型コロナウイルスの感染防止にも、引き続き注意をして学校生活を送りましょう。

今月は、3年生は修学旅行、2年生は野外活動が予定されていますね。いろいろな発見や楽しい思い出をたくさん作って来てください。またお話を聞かせてくださいね。

もし不安なこと、困ったことがあれば、遠慮なく相談室に来てみてください。

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。



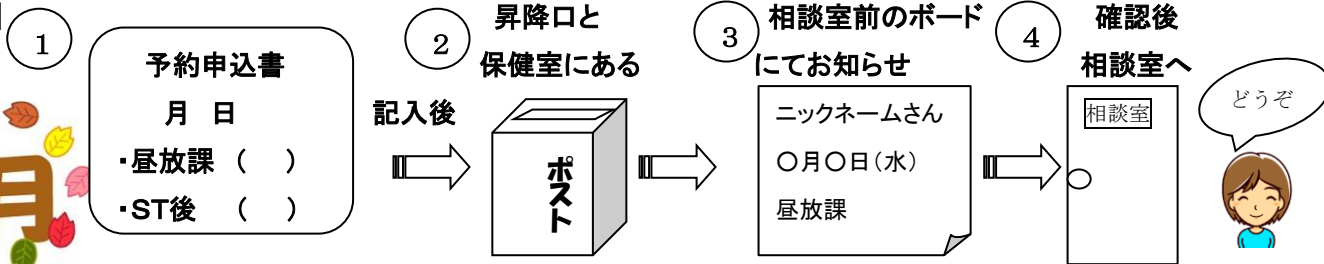
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前にニックネームを掲示します。

※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	2 吉澤 11:30~16:30	3	4 吉澤 11:30~16:30
7 中井 10:30~15:30	8	9 吉澤 11:30~16:30	10	11 吉澤 11:30~16:30
14 中井 10:30~15:30	15 3年生 修学旅行	16 吉澤 11:30~16:00	17 修学旅行	18 吉澤 11:30~16:30
21 敬老の日	22 秋分の日	23 吉澤 11:30~16:30	24	25 吉澤 11:30~16:30
28 中井 10:30~15:30	29 2年生 野外活動	30 吉澤 11:30~16:30		

「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

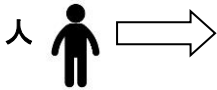


前々回「原則1:イヤな感情には役割がある」前回「原則2:怒っている人は困っている人」でした。今回は原則の3を紹介します。

「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。

第1章 自分らしく生きるための「心の原則」

●原則3 人にはそれぞれの事情がある



- *それぞれ生まれ持ったものが違う
- *何を持って生まれるかを自分で選ぶことはできない



~~~~自分で選べないもの~~~~

- 能力 ●容姿 ●環境 ●天気や気候 ●どういう人に育てられるか ●入学した学校にどういう友だちがいるか
- どんな人が担任の先生になるか など



生まれつきのもの

性格・体質・体型

絶対に変わらないわけではなく、後天的な環境や努力などの影響を受けて変化はするがガラリと変わることはほとんどない。

例えば 性格・・・「好奇心が強い」「心配性」などは、生まれつきかなりの程度が決まっている。

「好奇心の強い人」⇒「好奇心の弱い人」に変えることはできない。その逆もできない。

では、自分でできることは何？ .....それは 「そんな自分をどうとらえるか」ということです。



◆「好奇心が強い人」・・・「思いついたらすぐに行動したくなる」「飽きっぽい」を自覚した上で

\*プラスの面を生かす ⇒ 好奇心と行動力を生かしておもしろいことをやってみる。

\*マイナスの面を避ける⇒ 重要なことはその場で判断せず、誰かに相談してみる。



そしてだんだんと

自分はこれでいいんだ

と思えるようになるでしょう。



◆自分にとって「イヤな人だな」と思える人

- ・自分がイヤだと感じることは仕方がない
- ・好きこのんでイヤな人になったわけではない
- ・この人がこういうふうになったのは何か事情があるのだろう
- ・何の理由もなくイヤな行動をとる人などいない



- ・自分にも自分の事情がある
- ・自分が置かれた状況の中でできることはすべてやっているし、できないことにはなんらかの理由がある

やれない理由、できない理由は何？

と考えてみてはどうだろう

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