

西中学校 心の相談室だより

令和2年10月号

こんにちは、相談員の吉澤です。虫の音が聞こえ始め、朝、晩とかなり涼しくなり、秋の深まりを感じるようになりました。みなさんも、テスト勉強、行事の準備等で忙しい毎日かと思いますが、引き続き感染予防に気をつけながら学校生活を送りましょう。

文化発表会、体育大会では、クラスの一人ひとりが精一杯ベストをつくしてください。みなさんの誇らしげな顔を見られることを楽しみにしています。

頑張り過ぎてココロと体が疲れたなあと感じたら、気軽に相談室に足を運んでみてくださいね。

月曜日 10:30~15:30

◆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

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。

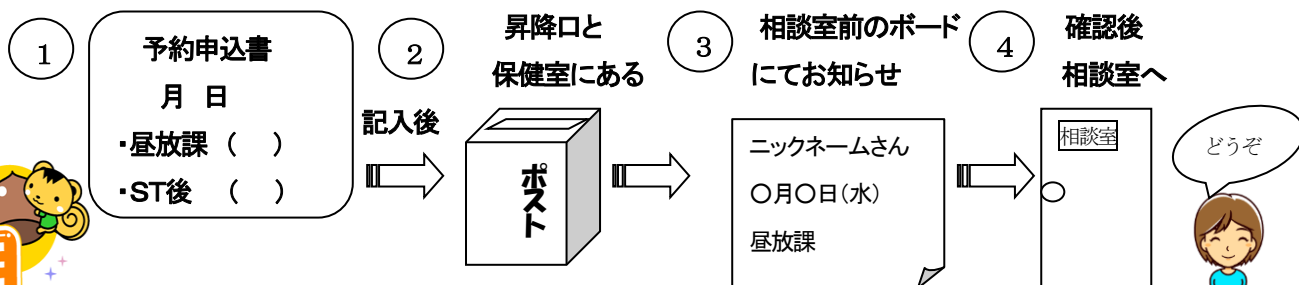
※日付、時間に変更がある場合もありますので、相談室入口の予定表を確認してください。

※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】



10月

月	火	水	木	金
			1 2年生 野外活動	2 吉澤 11:30~16:30
5 中井 10:30~15:30	6 * 芸術の秋	7 吉澤 11:30~15:30	8 中間テスト	9 中間テスト
12 中井 10:30~15:30	13	14 吉澤 11:30~16:30	15	16 吉澤 11:30~16:30
19 中井 10:30~15:30	20	21 吉澤 11:30~16:30	22	23 吉澤 11:30~16:30
26 中井 10:30~15:30	27	28 吉澤 11:30~16:30	29 文化発表会	30 体育大会



「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

「原則1:イヤな感情には役割がある」「原則2:怒っている人は困っている人」「原則3:人にはそれぞれの事情がある」
でした。今回は原則の4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4 自信をなくしたときは「衝撃」をさがそう

例えば

人前で発表するときに緊張のあまりしどろもどろ・・・自分にとってよくないことが起こる(出来事)

⇒ ショックを受ける(気持ち) ⇒ 「もう傷つかないようにしよう」(考え方)



*もともと自分を守るために人間に備わった能力



「人前で話す」=「怖い」と感じるようになる
完璧でない自分は「ダメな人間だ」・・・自信を失う
「自信がない」という気持ちを積み重ねてしまう



今までの自分を後悔したり、将来の自分を考えて悲観的になったりもする

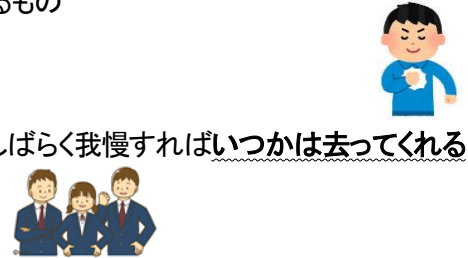
↓
「衝撃」を受けたときには誰でも起こるもの

だけど、①ダメな自分を「深掘り」しないこと

②「衝撃」を受けたときに感じる「怖い」「自信がない」という気持ちはしばらく我慢すればいつかは去ってくれる

③「衝撃」を受けたときは信頼できる相手に話す、慰めてもらう

⇒ ✨ 早く回復できる ✨



◆一番ショックな「衝撃」

予期していないときに目に飛び込んでくる視覚情報



ある日、なにげなく見た画面に
自分の悪口が載っていた。

「LINEなどのSNSから受ける衝撃は、実際に受けるはずの衝撃より大きい」ということだけは覚えておいてください。

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