

西中学校 心の相談室だより

令和2年11月号

こんにちは、相談員の吉澤です。文化発表会、体育大会と、一人ひとりがクラスの一員として力を発揮できたでしょうか。「すごいね」「がんばったよね」「よかったよ」と、お互いに感動を讃えあえるといいですね。

今月は期末テストがあります。やる気になるには周りの環境が大事ですが、まずは身体を動かしてみるとスイッチが入るようですよ。目を大きく開き、「にっ」と口角を上げ、立ち上がり、天に向かってこぶしを高くつき上げる。一度試しにやってみてくださいね。



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

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。



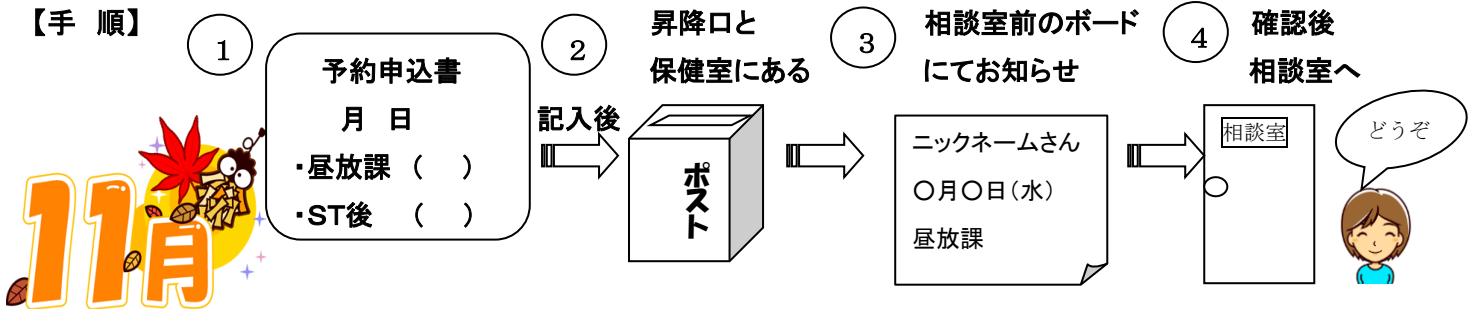
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※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】



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------|----------------------|----------------------|-------------|----------------------|
| 2 中井 10:30~15:30 | 3 文化の日 | 4 吉澤 11:30~16:30 | 5 | 6 吉澤 11:30~16:30 |
| 9 中井 10:30~15:30 | 10 | 11 吉澤 11:30~16:30 | 12 | 13 吉澤 11:30~15:30 |
| 16 中井 10:30~15:30 | 17 | 18 期末テスト | 19 期末テスト | 20 期末テスト |
| 23 勤労感謝の日 | 24 中井 10:30~15:30 | 25 吉澤 11:30~16:30 | 26 | 27 吉澤 11:30~16:30 |
| 30 中井 10:30~15:30 | | | | |



「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

「原則1:イヤな感情には役割りがある」「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」「原則4:自信をなくしたときは「衝撃」をさがそう」でした。今回は原則の5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5 決めつけられても決めつけない

大人にも子どもにもいろいろと決めつけてくる人がいますね。

原則3の「人にはそれぞれの事情がある」ということがわかっていない人です。



◆なぜ人は決めつけるのでしょうか？

誰にも「思い込み」や「先入観」はあるでしょう。

それまでの経験したことに基づいて、ものごとを見てしまいがちなのは仕方がないと思われる。

★決めつけない人



どうことなのか、
まず話を聞いてみよう

もしかしたら勘違い
かも

★決めつける人



……立ち止まって考える余裕もない人

↑
反抗的な態度をとると

やっぱり若いひとは…

と決めつけがさらに強化

決めつけてくる人に対してできるだけ穏やかな心で接するために一番よいのは

こちらからは **「決めつけないこと」**

決めつけてくる人に対して

「勝手に決めつけるな!!」は、実は相手に対する
決めつけになってしまっている。

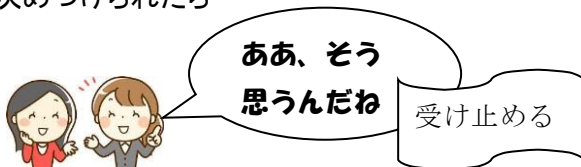


では、どうするのがいいのでしょうか？

一番効果的なのは「決めつけ」の連鎖を断つこと。

* Best way…… **「穏やかに返事をする」**

決めつけられたら



否定も肯定もしていない状態にする。

自分の意見は後から、相手をイラ立たせないように
言えば、相手の心にも届きやすいでしょう。

-----切り取り線-----

☆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)・(火)

② 心の教室相談員 吉澤 (水)・(金)

相談希望日

月 日 ()

昼放課 ()

ST後 ()

◆ニックネーム: (例)ミッフィー