

# 西中学校 心の相談室だより

令和2年12月号

こんにちは、相談員の吉澤です。もうすぐ2学期が終わろうとしています。今年も残すところ1か月となりました。みなさんにとってどんな年だったでしょうか？今年は、昨年までと違う日々を送ることになり、ストレスを感じた人もいたのではないのでしょうか。制限のある中でも、みなさん一人ひとりが協力し、学校行事を無事に終えることができたことはとても喜ばしいことだと思います。

「自分はよくがんばったな」と満足に思えることもあれば、「もっとやれたのに」と、ちょっと後悔してしまったこともあったかもしれません。良かったことも反省すべきことも、来年に生かしていけばよいと思います。



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 11:30~15:00

◆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む。
- 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。



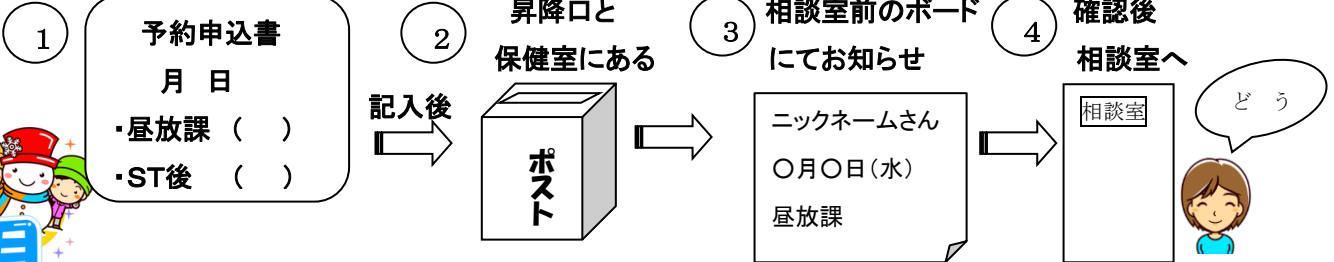
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※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                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1                                                                                      | 2 吉澤<br>11:30~15:00  | 3   | 4 吉澤<br>11:30~15:00                                                                                            |
| 7 中井<br>10:30~15:30                                                                 | 8   | 9 吉澤<br>11:30~14:30  | 10                                                                                       | 11 吉澤<br>11:30~14:30                                                                                           |
| 14 中井<br>10:30~15:30                                                                | 15                                                                                     | 16 吉澤<br>11:30~15:00 | 17  | 18 吉澤<br>11:30~15:00                                                                                           |
| 21 中井<br>10:30~15:30                                                                | 22  | 23 吉澤<br>11:30~15:00 | 24  | 25 吉澤  終業式<br>11:30~15:00 |

「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」「原則4: 自信をなくしたときは「衝撃」をさがそう」「原則5: 決めつけられても決めつけない」でした。今回は最後の原則の6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6 「自分」を主語にして話す



人にはそれぞれ、他人にはわからない事情がある。

それについて何かを決めつけられると頭にきたり、傷ついたりする。



別に決めつけたつもりはないとしても、相手は不愉快になり、知らず知らずのうちに距離をおかれてしまうことも・・・

・自分にしかわからない「自分の事情」

・相手にしかわからない「相手の事情」

自分の顔

相手の顔

では

決めつけない話し方というのは・・・自分の顔の中だけで話す話し方ということになる。

たとえば、



あなたって意外と気が強いよね

このような言い方は多くの場合人を傷つけることに・・・それは相手の顔に踏み込むことになるので「余計なお世話」なのだ。

### ★「私は」を主語にしてみる ～「私メッセージ」～

大切な相手を評価することなく、自分の正直な気持ちを率直に伝えていくための手段



私はあなたと話していると  
楽しい



私は体型のことを言われると  
泣きたくなる

- ① 客観的にとらえた行動
- ② その行動が自分自身にとって具体的にどんな影響があるのか
- ③ それらの行動と影響による自分の正直な感情



Let's try 「私メッセージ」

### ☆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 ( )

昼放課 ( )

ST後 ( )

◆ニックネーム: (例)ミッフィー