

西中学校 心の相談室だより

令和3年1月号



2021



2021年、丑年が始まりました。昨年は、思いもよらないことの連続で、どう対応するのが最善なのかを、みながい
ろいろな知恵を出し合い日常生活を送る日々でした。この状態だからできたこともあったのではないかと、前向きにと
らえてみてはどうでしょう。丑年は、先を急がず目の前を確実に進めることが、将来の成功につながっていくと言わ
れていますので、一歩ずつ前に進んでいきましょう。スクールカウンセラーと相談員は全力で応援していきます。

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 11:30~16:30

◆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

空いていれば予約がなくても来室は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。

【手順】

①

予約申込書

月日

・昼放課 ()

・ST後 ()

②

記入後

昇降口と
保健室にある

ポスト

③

相談室前のボード
にてお知らせ

ニックネームさん

〇月〇日(水)

昼放課

④

確認後
相談室へ

相談室



月	火	水	木	金
4	5	6	7 始業式	8 吉澤 11:30~16:00
11 成人の日	12 中井 10:30~15:30	13 吉澤 11:30~16:00	14	15 吉澤 11:30~16:00
18 中井 10:30~15:30	19	20 吉澤 11:30~16:00	21	22 吉澤 11:30~16:00
25 中井 10:30~15:30	26	27 吉澤 11:30~16:30	28	29 吉澤 11:30~16:30

令和3年丑年がスタートしました。みなさんはどんな年にしようかと思っていますか？目標は高すぎず、低すぎず、実現可能なことからチャレンジしてみるのがよいかと思います。

昨年 NHK の朝ドラ「エール」で、主人公の恩師が主人公に送った言葉で、相談員が感動した言葉を紹介します。
『人よりほんの少し努力することが辛くなくて、ほんの少し簡単なこと、それが得意なこと。しがみつけば必ず道は拓ける』 目標が立てられない人は、まず得意なことを探してみてもいいでしょう。

昨年度からの続きで「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



第2章 自分についてのモヤモヤ

この章では10代のみなさんが、自分自身のこと、他人からの目が気になる時期であること。心と体の急激な変化にどう対処したらいいか戸惑っていることなど。そんなモヤモヤをみていきましょう。

◆ 他人と自分を比べてしまう

自分と人と比較してしまうクセがある。話のおもしろい友だちや、スタイルがいい人を見ると、自分と比べて落ちこんでしまう。



「人と比較する」という習慣は

まわりの大人の影響ですりこまれることもあれば、自信がないために自然に身につけてしまうこともある。



- ・得られることは何もない
- ・自分より優れている人と比較して落ちこむ
- ・自分より劣っている人と比較しても、自分より優れた人が現れるまでのつかの間の優越感



誰かのようにになりたい！という「目標を持つ」=やる気



●「縦の比較」と「横の比較」

・「横の比較」・・・「他人との比較」

生まれつき、かなりの程度先天的に決まっているもの・・・自信がなくなるのは当たり前



「劣等感」を植えつける

切取り線

☆予約申込書☆

申込日: 令和 3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)

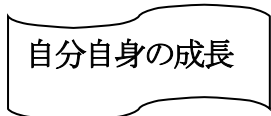
相談希望日

月 日 ()

・「縦の比較」・・・「自分を時間軸で見る比較」

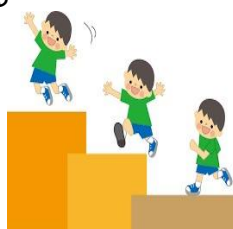
一年前の自分 < 今の自分

* どれだけ自分が進歩したのか「縦の比較」で見る



を見るようにする

それまで自分なりに努力してきた成果を何かしら見つけることができる



① 昼放課 ()

② ST後 ()