

# 西中学校 心の相談室だより

令和3年3月号

こんにちは、相談員の吉澤です。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

将来の夢に向かって、たくさんの経験を積んで、一步步進んで行ってください。

1年生、2年生のみなさんは、一年間の振り返りをして是非来年度に活かしてください。

人との比較ではなく、過去の1年前の自分との比較をしてみて、どれだけ自分自身が成長できたかを見てください。

今日よりも明日、明日よりもあさってと、日々の積み重ねの上に成果が出ると思います。

ココロのストレッチをしたいときや休憩したいときには、遠慮なく相談室に足を運んでください。



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）

「相談室に見え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:生徒のみなさんに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】

①

予約申込書

月 日

・昼放課 ( )

・ST後 ( )

②

昇降口と  
保健室にある

記入後



③

相談室前のボード  
にて、お知らせ

ニックネームさん

○月○日(水)

昼放課

④

確認後  
相談室へ

相談室

どうぞ



月	火	水	木	金
1 中井 10:30~15:30	2	3 卒業式 	4	5 吉澤 11:30~16:30
8 中井 10:30~15:30	9	10 吉澤 11:30~16:30	11	12 吉澤 11:30~16:30
15 中井 10:30~15:30	16	17 吉澤 11:30~16:30	18	19 吉澤 11:30~16:30
22 中井 10:30~15:30	23	24 修了式 	25	27



3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。4月からは新しい生活が待っています。みなさんには可能性がたくさんあります。どうか、失敗を恐れずにいろいろなことにチャレンジしてみてください。

1年生、2年生のみなさんは、来年度の西中を盛り立てていってください。



## 第2章 自分についてのモヤモヤ



### ◆ 失敗が怖い

自分に自信がないので、授業などで発表する役割を与えられたりすると、うまくできないかもしれないと心配。失敗したらみんなにダメなヤツだと思われるのではないかと不安になる。



\* 人前で何かをすることは、どんな人でも緊張するもの

うまくいくこともあれば、失敗するときもある……不安になるのもしかたがない。

ただ

“失敗する人” = “ダメなヤツ” とは限らない

失敗をしたときに、その後どう対処するかが大事！！



緊張して失敗  
しちゃいました

正直に気持ちを言えば場の雰囲気もゆるみ、「誰にでもあること」と周りは温かく励ましてくれると思う。

そして、「すみません。もう一度やり直してもいいですか？」と聞いてみる。

すると、自分への違った見方をしてもらえる可能性もある。

「もし失敗しても、対人関係のスキルを磨ききっかけになるかもしれない」と考えてみてはどうだろう。

### ◆ 陰口が気になる



部活のリーダーとして精一杯取り組んでいるが、陰で悪口を言われていないか、気になって仕方がない。

『陰 口』とは……陰で悪口というよりも、ただ、自分の不満を言っているだけ

~~~~陰口を言いがちな人~~~~

- 内心「本当は自分のほうがすごい」と思っていることが多い。
- 「え？そんなこと思っているの？」と言われるのが怖いので、自分が傷つかないように不満を「正論化」している。
- 「私は○○が気に入らない」と言わずに、「みんな△△と言っている」とよく「みんな」を使って言う。

\* どんなに努力してみんなの意見を聞き、気を遣ったとしても陰口を言う人をゼロにはできない。

\* 自分の不満を発散させているだけで、それは「相手の問題」。陰口を気にしすぎると「相手の問題」に巻き込まれる。

-----切り取り線-----

### ☆ 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 ( )

① 昼放課 ( )

② ST後 ( )

◆ ニックネーム: (例) ミッフィー