

西中学校 心の相談室だより

令和3年5月号

こんにちは、相談員の吉澤です。4月の頭は、新学年、新しいクラスで、緊張の連続だった人が多かったのでしょうか。風薫る5月ですが、一般によく言われる“5月病”といって、新しい環境に慣れようとして、頑張り過ぎたこの時期にそろそろ疲れが出やすく、ココロも体も調子を崩しがちになることがありますようです。連休でリフレッシュしてください。「ココロが休養できなかった」という人は、気軽に相談室に足を運んでみてくださいね。



火曜日 10:30~16:30

◆**スクールカウンセラー**／中井 千翔(なかい ちあき) (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。」

月・木曜日 11:30~15:30 **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

- 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。



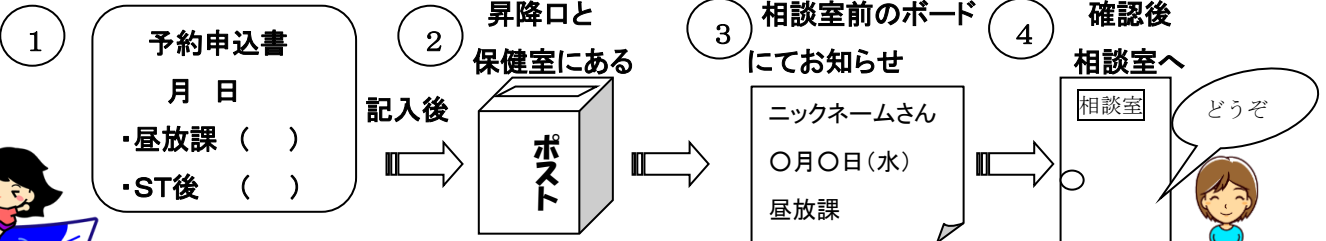
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※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。

【手順】



月	火	水	木	金
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 吉澤 11:30~15:30	7 吉澤 11:30~16:30
10 吉澤 11:30~15:30	11 中井 10:30~16:30	12 吉澤 11:30~16:30	13	14 吉澤 11:30~16:30
17 吉澤 11:30~15:30	18 中井 10:30~16:30	19 吉澤 11:30~16:30	20 吉澤 11:30~15:30	21 吉澤 11:30~16:30
24 吉澤 11:30~15:30	25 中井 10:30~16:30	26 吉澤 11:30~16:30	27 吉澤 11:30~15:30	28 吉澤 11:30~16:30
31 吉澤 11:30~15:30				



昨年度に引き続き、以前に西中の図書でおススメされていた本で、もう既に読んだ人もいるかもしれませんが、「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 という本からいくつかご紹介したいと思います。少しでもみなさんの参考になれば幸いです。



これまで、第1章 自分らしく生きるための「心の原則」 第2章 自分についてのモヤモヤをご紹介しました。今月からは第3章 友達関係のモヤモヤ についてです。



第3章 友達関係のモヤモヤ

10代というのは、親などの大人と距離をおいて、自分自身の価値観や人間関係を作っていく時期です。そんなとき、10代のみなさんにとってとても重要なのが、友達や先輩といった同世代の人たちとの関係です。



10代 = 「群れる」時期

「人にはそれぞれの事情があるということ」を学び始め、「群れる」ことでぐっと親しくなり、相手の事情がいろいろとわかってきます。



スマホなどの“SNS社会” = ストレスになるケースが増加

- 「浮かないように」
- 「ハブかれないように」

同世代の友達関係 = 緊張する場



ストレスの多い友達関係を、少しでも楽にして、自分らしい人づきあいのスタイルをみつけていきましょう！！



◆ LINE、Facebook ……ストレスなのにやめられない



LINEで乗り遅れないように気を遣うのがストレスになっている。でも、やめると話題についていけないから、絶対にやめられない。

「人にはそれぞれの事情がある」第1章 原則3. その「事情」の一つが「その人にとって最も合ったペース」。



《“SNSの発信が得意なAさん”》



《“SNSの発信が苦手なBさん”》

* 自分のペースを守ること = 最もストレスをためないやり方



でも、話題に乗り遅れるのは…浮いちゃう

* 自分のペースと違うことを無理してやるのは、自分を大切にしていない、ということなのです。

* LINEで「友達のペースについていくのが苦しいなあ」と感じたら「自分は天然で反応が遅いから」ということを自分のキャラにしてしまうのも1つの手です。

* 話題も重要だけど、自分のペースを守ることがもっと重要です。

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 (火)

② 心の教室相談員: 吉澤 (火曜日以外)

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