

# 西中学校 心の相談室だより

令和3年6月号

こんにちは、相談員の吉澤です。みなさんにとって、クラスの仲間との交流を深めるチャンスであったであろう大きな行事が延期となり、残念に思っている人もいるかもしれません。でも、そこはものは考えようで、その分の時間ができた訳ですから、期末テストに向けて計画的に早めの学習をしてみてもはどうでしょう。ベストが尽くせるように応援しています。

もし、梅雨のように気持ちがどんよりしている人がいたら、遠慮せず気軽に相談室に足を運んでみてください。少しでもココロが晴れるように一緒に考えていきましょう！！



**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)

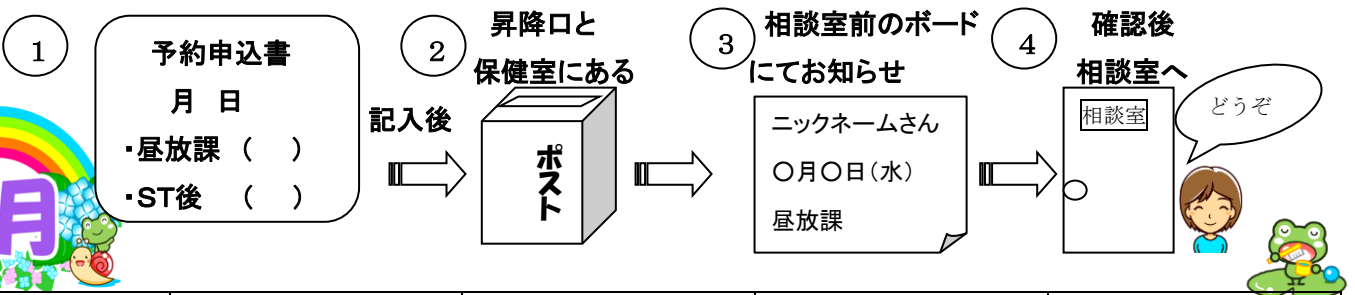
「公認心理師: 生徒のみなさんが笑顔で学校生活を送れるようにサポートをしていきます！」

## 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
	<b>1 中井</b> 10:30~16:30	<b>2 吉澤</b> 11:30~16:00	<b>3 吉澤</b> 11:30~15:30	<b>4 吉澤</b> 11:30~16:30
<b>7 吉澤</b> 11:30~15:30	<b>8 中井</b> 10:30~16:30	<b>9 吉澤</b> 11:30~16:30	<b>10 吉澤</b> 11:30~15:30	<b>11 吉澤</b> 11:30~16:00
<b>14 吉澤</b> 11:30~15:00	/	<b>16</b> 期末テスト 	<b>17</b> 期末テスト 	<b>18</b> 期末テスト 
<b>21 吉澤</b> 11:30~15:30		<b>22 中井</b> 10:30~16:30	<b>23 吉澤</b> 11:30~16:30	<b>24 吉澤</b> 11:30~15:30
<b>28 吉澤</b> 11:30~15:30	<b>29 中井</b> 10:30~16:30	<b>30 吉澤</b> 11:30~16:30		

初回での第1章 自分らしく生きるための「心の原則」の項目

- ・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
- ・原則5:決めつけられても決めつけない
- ・原則6:「自分」を主語にして話す



第3章 友達関係のモヤモヤ

◆ 悪口とどうつき合うか



LINEに友達の悪口が書かれていて、なんでここまでひどいことを言うの？と思うけれども、自分も乗らないと攻撃されるので怖くて無視できない。その人のことは別にイヤではなくて、本当は悪口を言いたくないのに。

一緒に悪口を言うこと = 仲間意識を持つ



10代=「群れる」時期

乗ってこない人 = いい子ぶっている

攻撃の対象になってしまう



攻撃されたくない。  
でも、悪口も言いたくない。



\* そんな状況では できるだけ「透明人間」になることがおすすめです

その場にいるけれども、ほとんど違和感を覚えさせない存在

たとえば、悪口を言っている人に

- 「悪口はよくないよ」と言う……摩擦が生じてしまう
- 言いたくないけど一緒に悪口を言う……その場はとりつくろえるが悪口はいずれブーメランのように自分に返ってきて責任を取るようになることが多い



じゃあどうしたらいいの？

ズバリ！ ~~~お役立ち項目~~~  
その1:原則2(怒っている人は「困っている人」)  
その2:原則5(決めつけられても決めつけない)

- 悪口を言っている人=「困っている人」
- 決めつけに対して決めつけない=「悪口」とはとらえない



悪口を言っている人の「困っている気持ち」に共感してあげるだけでいいです

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