

西中学校 心の相談室だより

令和3年7月号

こんにちは、相談員の吉澤です。期末テストでは自分の力が十分発揮できたでしょうか。勉強にはちょっとしたコツがあると言われています。自分に合った学習方法や計画の立て方を探っていきましょう。

さて、1年生のみなさんにとっては、4月からすべてのことが初めてで戸惑う人もいたのではないのでしょうか。2年生、3年生のみなさんも、新しいクラスで自分をどう表現していこうかと考えて、疲れてしまったという人もいるのかもしれませんが。疲れが貯まってしまって、ココロのエネルギーを充電したいなあ、と思ったら遠慮なく相談室に足を運んでみて下さいね。



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: 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とも来室は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。



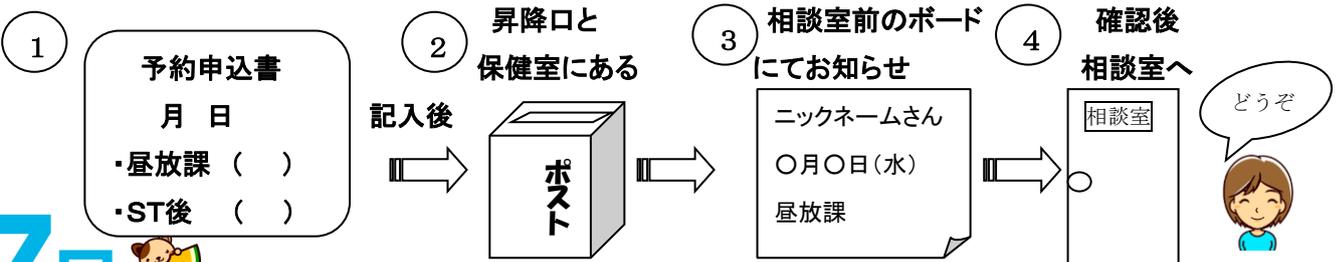
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前にニックネームを掲示します。

※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 吉澤 11:30~15:30	2 吉澤 11:30~16:30
5 吉澤 11:30~15:30	6 中井 10:30~16:30	7 吉澤 11:30~14:30	8 吉澤 11:30~14:30	9 吉澤 11:30~14:30
12 吉澤 11:30~15:30	13 中井 10:30~16:30	14 吉澤 11:30~16:30	15 吉澤 11:30~15:30	16 吉澤 11:30~16:30
19 吉澤 11:30~15:30	20 終業式 	21	22 海の日 	23

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

「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3章 友達関係のモヤモヤ



◆ LINE、メール……すぐに返事が来ないと気になる

LINEやメールで、返信が来ないとすごく不安になる。
自分はすぐに返事をするのに。



“原則3”を思い出しましょう
「人にはそれぞれの事情がある」

* 自分には自分のペースがあるのと同じように、他の人には他の人のペースがあります。

いろいろな場合がある



など



返事をくれない!



「私のことなんかどうでもいいんだ」
「私は嫌われているんだ」



と決めつけられないほうがよい

もしかしたら、常にすぐに返事をする人の中で「好きでやっているわけではない」という人もいます。そんな人は、**人からどう思われるのが怖くて** すぐ返事をしているのかも。本当は、**自由にやりたいのだ!** という人だっているはず。

昨年の5月号から紹介してきた
「10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方」

- 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
- 第3章 友達関係のモヤモヤ



いろいろと試してみてください。

一部を抜粋して紹介したので、よかったら、みなさん
ご自身でまた読んでみてください。



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 (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