

西中学校 心の相談室だより

令和3年10月号

こんにちは、相談員の吉澤です。虫の音が聞こえ始め、朝、晩とかなり涼しくなり、秋の深まりを感じるようになりました。テスト勉強や行事の準備等で忙しい毎日かと思えます。今月は文化発表会、体育大会がありますが、歌も体育も苦手だなあと、なんとなく気持ちが後ろ向きの人いるかも知れません。でも、クラスの一人ひとりが精一杯ベストをつくし頑張っている姿は、とても素敵です。クラスが一つになることで、何かみなさんにも、得るものがあるのではないのでしょうか。毎日頑張り過ぎてココロと体が疲れたなあ、と感じたら、無理せず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**／臨床心理士: 中井 千翔(なかい ちあき) (北館二階 西の突き当たり)
「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**／公認心理師: 吉澤 真知乃 (北館一階 保健室の隣)
「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。



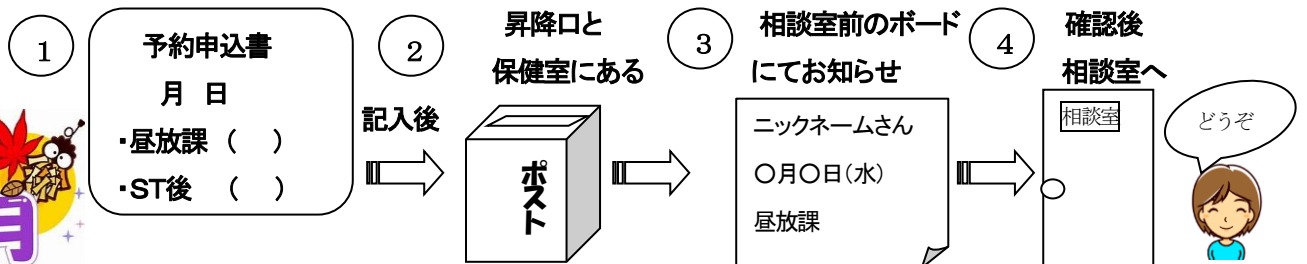
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※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ね。

【手順】



月	火	水	木	金
				1 中間テスト
4 吉澤 11:30~15:30	5 中井 10:30~16:30	6 吉澤 11:30~16:30	7 吉澤 11:30~15:30	8 吉澤 11:30~16:30
11 吉澤 11:30~15:30	12 中井 3年生 修学旅行 10:30~16:30	13 吉澤 3年生 修学旅行 11:30~16:30	14 吉澤 3年生 修学旅行 11:30~15:30	15 吉澤 11:30~16:30
18 吉澤 11:30~15:30	19 中井 10:30~16:30	20 吉澤 11:30~16:30	21 吉澤 11:30~15:30	22 吉澤 11:30~16:30
25 吉澤 11:30~15:30	26 中井 10:30~16:30	27 吉澤 11:30~16:30	28 文化発表会	29 体育大会

秋ですね。みなさんは、秋と言って思いつくものは何ですか？読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋などいろいろとありますね。相談員は金木犀が香り始めると、なんとなく物悲しい寂し〜い感じがして、ちょっとセンチメンタルな気分になるのは私だけでしょうか……

《 部屋が汚いとこんな損をする 》



突然ですが、みなさんはお掃除をすることは好きですか？

相談員は、こう見えてきれい好きなんです。でも掃除自体はそう好きではありません。汚れは気になるので掃除は割とするほうです。

汚い部屋 = 不潔で健康衛生上よろしくない + いろいろデメリット

『 マスローとミンツ：室内装飾の影響を調べた実験 』

- ① 汚い部屋: ものが散乱している状態の中にいる人物の顔写真
② きれいな部屋: きちんと整理整頓され、じゅうたんやカーテンなどが敷いてある状態の中にいる人物の顔写真

① と ② の顔写真を第三者に見せて人物評価をしてもらうという実験

結果：② きれいな部屋 中の人物の評価のほうが ①の 汚い部屋 よりもずっとよかった

*相手に良い印象をもってもらうためには部屋をきれいにしておくことが大切



汚い部屋 のデメリット
疲れる、頭が痛くなる、イライラする、眠くなる、敵意を抱くようになる

きれいな部屋 のメリット
気持ちがいい、居心地がいい、偉くなったような気がする、楽しい、かがわいてくる

さあ、みなさん、今日も学校の掃除をがんばりましょう！！

予約申込書
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