

# 西中学校 心の相談室だより

令和3年9月号

こんにちは、相談員の吉澤です。夏休みは有意義に過ごせましたか。まだ暑い日が続きます。熱中症や新型コロナウイルスの感染防止に、引き続き注意をして学校生活を送りましょう。

2学期が始まり、気持ちを新たに学習や行事に取り組んでください。みなさんの活躍を楽しみにしています。不安なこと、困ったことがあって、ココロをリフレッシュしたいなあと思ったときは相談室に来てみてください。

**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

- 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。



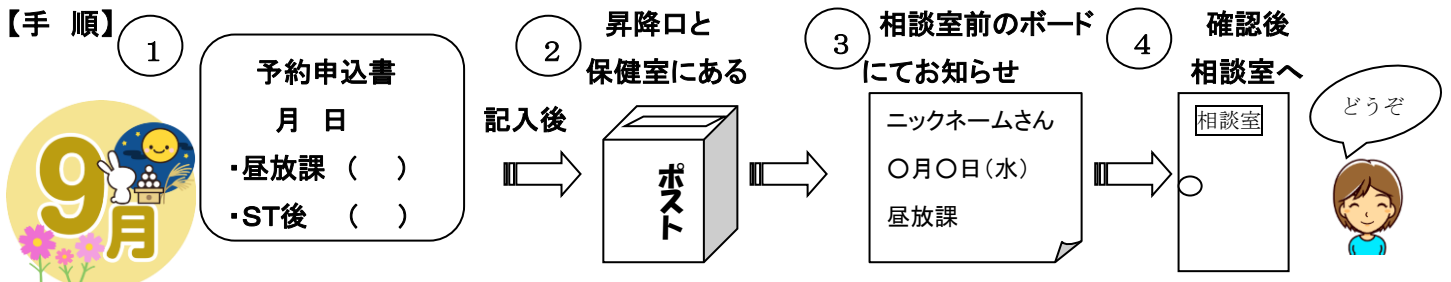
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前にニックネームを掲示します。

※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 <b>始業式</b>	2 吉澤 10:30~14:30	3 吉澤 11:30~16:30
6 吉澤 10:30~14:30	7 中井 10:30~16:30	8 吉澤 10:30~14:30	9 吉澤 11:30~15:30	10 吉澤 11:30~16:30
13 吉澤 11:30~15:30	14 中井 10:30~16:30	15 吉澤 11:30~16:30	16 吉澤 11:30~15:30	17 吉澤 11:30~16:30
20 <b>敬老の日</b>	21 中井 10:30~16:30	22 吉澤 11:30~16:30	23 <b>秋分の日</b>	24 吉澤 11:30~16:30
27 吉澤 11:30~15:30	28 中井 10:30~16:30	29 吉澤 11:30~15:30	30 中間テスト	1 中間テスト


2学期がスタートしました。夏休み明けで、まだ生活のリズムがうまく取り戻せていないという人は、早く通常のモードに切り替えて行きましょう。



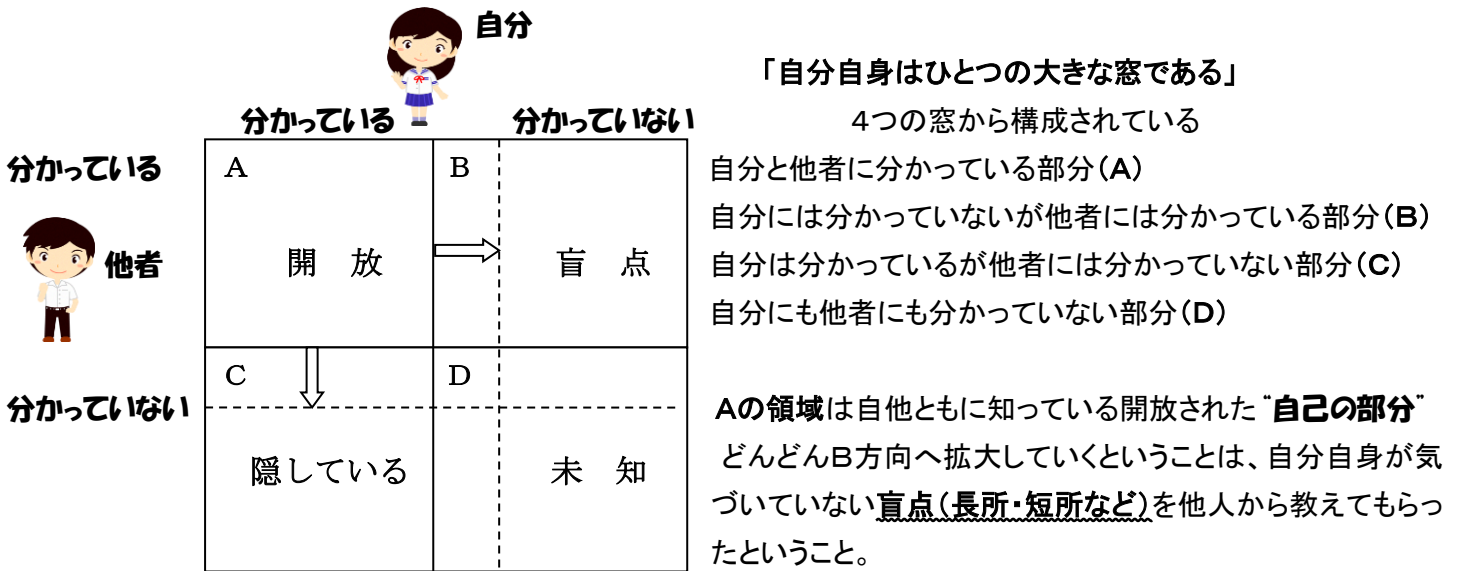
《 分かっているようで分かっていない自分自身 》

私たちは往々にして、自分のことは自分が一番よく分かっていると思い込みがちである。しかし、分かっているようで、意外に分かっていないのが自分自身のことなのである。

身近な人から自分でも気づいていなかった“クセ”や“欠点”を指摘され、思わず「ドキッ」なんてことも…

他人との関わり合いの中で、**新しい自分** に気づき 、自分を **成長** させていくことができる。

～ ジョハリの窓 ～ (アメリカの心理学者:ジョーとハリーによって考案された考え方)



自分のプライバシーを他人に話し、同時に他人のプライバシーも知った = 適切で安定した対人関係が形成されることを意味している



B、Cの領域が次第に小さくなればなるほど、Dの未知の領域にも光が当てられ自分でもまったく気づいていなかった**潜在的な自己**を発見できる。



したがって人はできるだけ多くの人とつきあい、開放的な自己領域を適切に拡大していくとよい。



そうすれば自分自身をより深く理解することができ、加えて、豊かな感受性を育むことにもなるのである。

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