

西中学校 心の相談室だより

令和3年11月号

こんにちは、相談員の吉澤です。コロナ禍で制限されたことも多かった中で、文化発表会、体育大会とみなさんの前向きな姿勢や熱意が感じられ素晴らしかったです。やる前は、なかなか気持ちが乗らなかった人も「やってよかった」と思えたのではないのでしょうか。お疲れ様でした。

今月は期末テストがあります。前回の中間テストで満足のいく結果が得られた人もそうでなかった人も、是非精一杯ベストを尽くして、今年の良い締めくくりをしましょう。

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！」



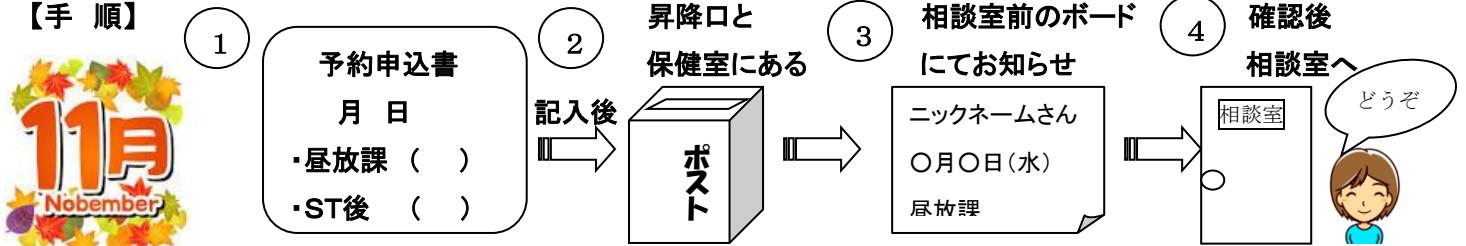
相談の申込み・予約方法と手順

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 吉澤 11:30~15:30	2 中井 10:30~16:30	3 文化の日	4 吉澤 11:30~15:30	5 吉澤 11:30~16:30
8 吉澤 11:30~15:30	9 中井 10:30~16:30	10 吉澤 11:30~16:30	11 吉澤 11:30~15:30	9 吉澤 11:30~16:30
15 吉澤 11:30~15:30	16 中井 10:30~16:30	17 吉澤 11:30~16:30	18 期末テスト	19 期末テスト
22 期末テスト	23 勤労感謝の日	24 吉澤 11:30~16:30	25 吉澤 11:30~15:30	26 吉澤 11:30~16:30
29 吉澤 11:30~15:30	30 中井 10:30~16:30			

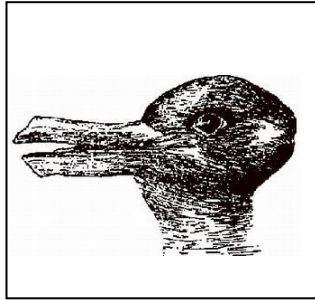
早いもので今年もあと2か月となりました。相談員は、毎年毎年この時期になるとなんだか落ち着かず、あれもこれもと、やらなければいけないことが頭をグルグルしてしまいます。

何を優先したらよいかをしっかりと見極めてやろうと思うこの頃です。みなさんはどうですか？

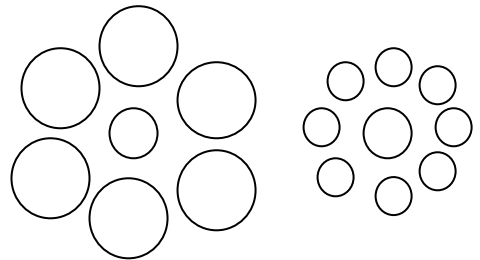
《 物の見方はいろいろ 》 ～～～“目で見ているもの”と“心で見ているもの”～～～



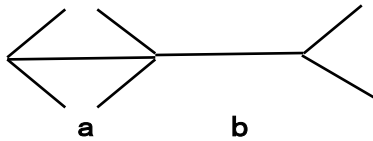
◆「老婆」と「若い娘」のどちらが先に見えましたか？



◆「アヒル」と「ウサギ」のどちらが先に見えましたか？



◆真ん中の円の大きさは同じです。左の方が小さく見えませんか？



◆aとbの線分の長さは同じです。bの方が長く見えませんか？

これらは「錯視(イリュージョン)」や「だまし絵・多義図形」なんていわれています。

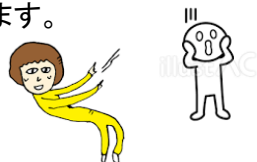
人間は物を見るときには当然「目」👁️👁️👁️でとらえていますが、実際には「心」💖 というか「脳」🧠で見ているのです。なので、人によって見え方が違ったり、一つの方向からしか物事を見られなくなったりする、なんてことがあるわけです。

某名探偵のセリフは「**真実は一つ！！**」
ですが、
それだけではなく、それを見る人によって大きく違ってきます。



何に見えるかはその人の潜在的な欲求が反映される場合が多いなんてことも・・・

ちなみに相談員は、「若い娘」が先に見えました。これは恐らく“**若さ**”が欲しい～という抑圧感情、若さへの憧れが働いたと考えられます。



.....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