

西中学校 心の相談室だより

令和3年12月号

こんにちは、相談員の吉澤です。今年も残すところ1か月となりました。みなさんにとってどんな年だったでしょうか？今年も制限のある中ではありましたが、行事を通してみなさん一人ひとりが協力し、クラスが一つにまとまることのできたのではないのでしょうか。素晴らしい歌声や有志発表、展示作品、必死で頑張った競技には感動しました。

やはり、みなさんが力を合わせて一つのことに向かって頑張る姿は、本当に素敵でした。

ココロが疲れちゃったな、なんていう人は、気軽に相談室に足を運んでみてください。



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 11:30~16:00

◆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】

1

予約申込書

月 日

・昼放課 ()

・ST後 ()

2

昇降口と
保健室にある

記入後
↓



3

相談室前のボード
にてお知らせ

ニックネームさん
○月○日(水)
昼放課

4

確認後
相談室へ



どうぞ



月	火	水	木	金
		1 吉澤 11:30~16:00 2年生野外活動	2 吉澤 11:30~15:30 2年生野外活動	3 吉澤 11:30~16:00
6 吉澤 11:30~15:30	7 中井 10:30~16:30	8 吉澤 10:30~14:00	9 吉澤 10:30~14:00	10 吉澤 10:30~14:00
13 吉澤 11:30~15:30	14 中井 10:30~16:30	15 吉澤 11:30~16:00	16 吉澤 11:30~15:30	17 吉澤 11:30~16:00
20 吉澤 11:30~15:30	21 中井 10:30~16:30	22 吉澤 11:30~15:30	23 終業式 	24

師走ですね。



今年もあと1か月となりました。やり残したことはないですか？

目標に少しでも近づけた人は素晴らしいです！！

なかなか、そううまくはいかないほうが多いですが、ちょっとでも頑張った自分を褒めてあげましょう。

まずは2学期お疲れ様でした。

《 第一印象がすべてを決定づける根拠は？ 》



次の形容詞は、AさんとBさんという二人の人物についての特徴を示しています。それぞれを読んで、二人の人物にどのような印象をもったか考えてみてください。

◆ Aさん ⇨ 「温かい」 「知的な」 「勤勉な」 「決断力がある」

◆ Bさん ⇨ 「冷たい」 「決断力がある」 「勤勉な」 「知的な」

さて、みなさんはAさん、Bさんに対してそれぞれどのような印象をもちましたか？

おそらく、Aさんに対しては**親切でユーモアがある**といった、どちらかといえば好意的な印象を抱いたのではないのでしょうか。



これに対してBさんには、**自己中心的で冷静**という具合に、あまり良い印象は感じ取れなかったのではないのでしょうか。



ところが、AさんとBさんについての特徴は、最初に呈示された「温かい」と「冷たい」を除いては、すべて同一の内容なんです。



にもかかわらず、二人の印象が大きく異なるのは、最初に呈示された形容詞によって、あとの印象が強く規定されてしまったためです。

これを「**初頭効果**」といいます。

第一印象が、いかにその人に対する評価を左右するものであるかを示すものなんです。

みなさんも、これから出逢う人に、できれば良い印象をもってもらえるほうがいいですね。

第一印象、大事ですよ！！



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