

西中学校 心の相談室だより

令和4年1月号



令和4年寅年がスタートしました。寅年は、才能や運気が芽吹き、新しい成長が期待できる年、と言われるそうです。今までやろうとしていてやっていなかったことにチャレンジするよい機会かもしれませんね。

運気を“トラ”え、やり“タイガー”なことを見つけて、この一年を“ウルトラ”飛躍の年にしましょう！
スクールカウンセラーと相談員はみなさんの頑張りを応援していきます。



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。



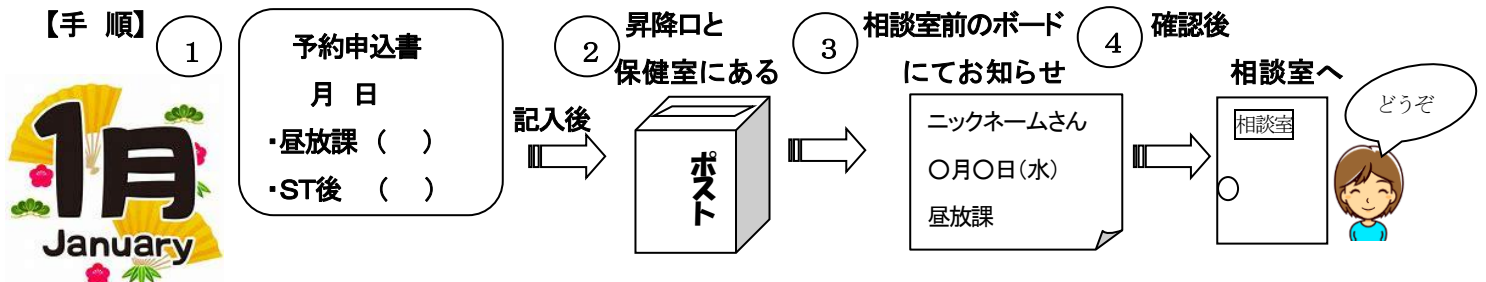
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※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】



月	火	水	木	金
3 	4 	5 	6 	7 始業式
10 親成人	11 中井 10:30～14:30	12 吉澤 11:30～16:30	13 吉澤 11:30～15:30	14 吉澤 11:30～16:30
17 吉澤 11:30～15:30	18 中井 11:30～16:30	19 吉澤 11:30～16:30	20 吉澤 11:30～15:30	21 吉澤 11:30～16:30
24 吉澤 11:30～15:30	25 中井 11:30～16:30	26 吉澤 11:30～16:30	27 吉澤 11:30～15:30	28 吉澤 11:30～16:30
31 吉澤 11:30～15:00				

令和4年寅年、みなさんはどんな年にしようと思っていますか？

ちょっと頑張ったら達成できそうなことからやってみて、少しずつ積み重ねていって、いつの間にか目標をクリアしていた、なんていうのが理想ですね。まずは、昨日より今日、今日より明日、と前進していきましょう！！



《 人前であがらないためには・・・ 》

公の場で、声が震えて思うように発言できなかったという経験は誰にもあるはずです。

まれに



私、緊張しないので・・・

という人もいますが、少ないですね。

極度の緊張からくる「アガリ」の状態

あがりやすい人の性格は

真面目で
努力家



完全主義的傾向



声や手足が
震える

赤面する

人の視線が
気になる

他人に自分の醜態を見せまいとする強い動機づけが働いていると言えます。



一般に、動機づけが強ければ強いほど良い成果をもたらすと言われてしていますが、動機づけが強すぎるとかえって失敗してしまうことが多いです。



私、失敗しないので・・・



したがって、「アガリ」を予防するには、第一に、動機づけを適切なレベルにまで下げ、リラックスすることが大切です。

すなわち、「ダメでもともと」「失敗したっていいや」ぐらいの開き直りとゆとりがほしいです。

さらに、声が震えたり、赤面するなら、その状態から逃げない勇気をもつことです。

あるがままに対応しながら、少しずつ改善していく心構えが必要です。



人前で話をするときには、あらかじめ準備練習をしておくこと。
また、できるだけ場数を踏み、人前で話すことに自信をもつようにすることです。



ワンポイントアドバイス

- 『緊張ほぐし』
- ①人差し指のはらを親指の爪でキュキュと押す
 - ②手の甲の皮膚をつまむ
 - ③手首に輪ゴムを巻いておきそれをパチンと弾く

お試しあれ

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