

西中学校 心の相談室だより

令和4年2月号

こんにちは、相談員の吉澤です。2月になり、3年生のみなさんは、入試へ向けてこれからが本番です。体調にはくれぐれも気をつけて、ベストをつくしてください。2年生、1年生のみなさんは、学年末テストがあります。一年間の締めくくりです。苦手なことや不得意なことがある人は、諦めずに挽回して行きましょう。

「3年生を送る会」では、3年生の先輩たちに、これまでの感謝を伝えられるといいですね。



さて、ちょっとココロが疲れているかも、なんとなくやる気がでないなあと感じていたら、遠慮なく相談室に来てください。待っています。

火曜日 11:30~16:30 今月は時間が変則になっています

◆**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

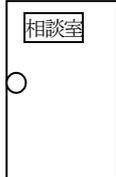
ニックネームさん

○月○日(水)

昼放課

4

確認後
相談室へ



どうぞ



月	火	水	木	金
1 中井 13:30~16:30	2 吉澤 11:30~16:30	3 吉澤 11:30~15:30	4 吉澤 11:30~16:30	
7 吉澤 11:30~14:30	8 中井 11:30~16:30	9 吉澤 11:30~16:30	10 吉澤 11:30~15:30	11 建国記念の日
14 吉澤 11:30~15:30		16 1・2年生学年末テスト	17 1・2年生学年末テスト	18 1・2年生学年末テスト
21 吉澤 11:30~15:00	22 中井 11:30~16:30	23 天皇誕生日	24 吉澤 11:30~15:30	25 吉澤 11:30~16:30
28 吉澤 11:30~15:30			 祈合 願格	 3年生を送る会

今回は”色”のお話をしようと思います。



◆ 好きな色にはその人の性格があらわれる

『好きな色はあなたの願望や欲求を、嫌いな色は過去の経験をあらわしています。』



* スイスの心理学者: マックス・ルツシャーは8色の中から被験者に好きな色を選ばせることによって、その人の潜在意識や性格などを判定するカラーテストを考案しました。

<p>赤 Red</p> <p>情熱の象徴</p> <p>野心家で 上昇志向が強い</p>	<p>黄 Yellow</p> <p>暖かさ、明朗さを あらわす</p> <p>理想を追う勤勉家</p>	<p>青 Blue</p> <p>海の象徴</p> <p>物静かほ性格 礼儀正しい</p>	<p>緑 Green</p> <p>頑固さ、優越感などを あらわす</p> <p>我慢強く 堅実的な考えの持ち主</p>
<p>紫 Purple</p> <p>神秘的で感覚的</p> <p>繊細で感受性豊か ロマンチスト</p>	<p>茶 Brown</p> <p>安定や安全性をあ らわす</p> <p>協調性に長けた性格</p>	<p>黒 Black</p> <p>拒否・不安などをあ らわす</p> <p>思うようにならない現 実を変えようと努力す るタイプ</p>	<p>灰 Gray</p> <p>曖昧さをあらわす</p> <p>優柔不断な性格 自己中心的な面もある</p>

- 赤が嫌い: 自分の努力は報われていないという挫折感、無力感を示しています。
- 黄が嫌い: 今の生活に失望していたり、夢や希望を失った過去があります。
- 青が嫌い: 自分はこの世で一番不幸な人間だと考えています。
- 緑が嫌い: 自分が認められないのは、周りの人たちに見る目がないからだと考えています。
- 茶が嫌い: みんなに認めてもらいたい、目立ちたいと考えています。
- 黒が嫌い: すべてに対して否定的。自分の考え以外を排除しようとしています。
- 灰が嫌い: 毎日の生活が単調で、刺激を求めています。

これはあくまでも統計であり、色の好みは国や性別、そして年齢などによっても異なることがわかっています。

色は、いろいろと“心と体”に影響し、よい効果をもたらすこともわかっています。



ちなみにやる気を起すには”赤”が効果的、

集中力が欲しいときは”青”が効果的です。



.....切り取り線.....

☆予約申込書☆

申込日: 令和4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