

西中学校 心の相談室だより

令和4年3月号

こんにちは、相談員の吉澤です。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

中学校の3年間は、あっという間だったのではないのでしょうか。しかし、みなさんにとってその3年間は、とても濃厚であり、劇的に成長した3年間であったかと思います。4月からの新しい生活を応援しています。

さて、1年生2年生のみなさんも、今の学年で過ごす日は残りわずかとなりました。学年の振り返りをして、次のステップへの新たな目標を立てるのにはよい時期ですね。

「最近頑張りすぎたなあ、ちょっとしんどいなあ」と感じていたら、遠慮なく相談室に来てください。



月曜日 11:30~16:30 時間が変則になっております

◆**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



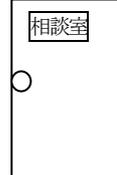
3

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 11:30~16:30	2 吉澤 11:30~16:00	3 卒業式	4 吉澤 11:30~16:00
7 吉澤 11:30~14:30	8 中井 11:30~16:30	9 吉澤 11:30~16:00	10 吉澤 11:30~15:30	11 吉澤 11:30~15:30
14 吉澤 11:30~15:30	15 中井 11:30~16:30	16 吉澤 11:30~16:00	17 吉澤 11:30~14:30	18 吉澤 11:30~16:00
21 春分の日	22	23	24 修了式	25

10代のみなさんは、今、何かに夢中になっているものはありますか？
「You Tubeの動画」「K-POPアイドル」「ゲーム」「ダンス」などなど...
それぞれ何かしらありそうですが、中には「何もない」という人もいられるかもしれませんね。



◆ 夢中になれるものを持つ



自分にとって有意義で興味のあることを、夢中になって追求しているときに、人は一番幸せなのではないだろうか。

- ・有意義で夢中になれる
- ・興味のあること
- ・取り組みたいこと
- ・実行したいこと

⇒ たくさん見つける ⇒ 幸せになれる ⇒ ココロの健康も得られる

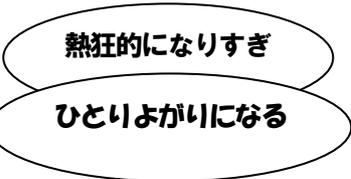
人は一人ひとり違うので、キミ自身が有意義だと思うものを見つけよう！！

- * 大切な人の興味をひどく妨げたり、他人を傷つけたりする可能性のないものであれば、OK
- * 人の目にはばかばかしく見えるものであっても、前向きに追求していこう！！



◆ のめり込みすぎない

興味を追求するのは大切なことだが...



は望ましくない。



中毒状態になり、他の趣味や勉強、人間関係を犠牲にし、かたくなに一直線に突き進めば、何もかもダメになる。

~~~~ 熱狂的すぎる追求の根底にあるものは？~~~~

「この趣味には特別な魅力を感じるので何としても追求すべきだ」  
「もし、この趣味が奪われてしまったら最悪だ、耐えられない」



切り取り線

「熱中」ではなく「熱狂的」めり込みには生活における何らかの問題があるからとも考えられる。

人はときに、「今向き合いたくない」「現実逃避したい」と思えることがあると、自分の趣味に没頭して他の問題を隠そうとすることがある。



さて、みなさんのその趣味はどうでしょうか？

「熱中」ですか？  
それとも「熱狂的」ですか？



♥ 夢中になれるものを見つけて幸せになりましょう ♥

☆ 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