

スクールカウンセラーだよ！

夏休み明け、体調の変化はないですか。

また、学校生活のリズムは取り戻せていますでしょうか。生活リズムの変化に直ぐに適応できる人も、少し時間がかかる人もいるかもしれません。



生活リズムを整えることは、日常生活への適応には必要なことです。特に、睡眠は、心身の安定や成長に大きな役割を果たします。寝る時間が遅い人は、15分～30分ずつでも就寝時間を早めて、早寝早起きの睡眠リズムを整えていきましょう。

相談室は、体調や対人関係の悩みなど、気になることや困ったことを相談できる場所です。話がまとまっていなくても、うまく話せなくても大丈夫ですので、気楽に話に来てください。



さて、皆さんは自分の気持ちや意見を相手にどのように伝えていますか。相手に遠慮して言いたいことを我慢したり、相手の言い分を聞かずに自分の主張ばかりしたりするりことはないですか。自分も相手も大切にして、互いが納得できるコミュニケーションを「アサーション」と言います。

< 3つの自己表現 >

非主張的表現

自分の気持ちを言わない。
「本当は嫌だけど言えない」

攻撃的表現

自分の気持ちだけ押し付ける。
「私はとにかくこうしたい！」

アサーション

自分の気持ちを伝えるが、
相手の気持ちも確かめて、配慮する。
「私はこう思うけれど、あなたは思う？」

< アサーティブ（自分も相手も大切にしたい自己表現）な表現方法 >

※ 約束の時間に遅れてきた相手に伝える場面

① I(アイ)メッセージ (あなたを主語にするのではなく、私を主語にして伝えてみましょう。)

例) 「私は電車に乗り遅れるか心配なので、急いでほしい」

② DESC法 (Describe:描写する Express:表現する Specify:提案する Choose:選択する)

例) 「D:約束は20分前だったよね。E:(私は)何かあったのかと心配した。S:早めに家を出るか、連絡をして欲しい。」C:提案を受け入れるか、他の方法を話し合っって選択する。

相談室の開室日



開室時間は、数字に○がついている日が、午後12時30分から8時30分です。
数字に△がついている日が、午後5時30分から9時までです。
印がない日は、相談室閉室日です。よろしくお願いいたします。



9月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	○3	4	○5	6	7	8
9	10	△11	○12	13	14	15
16	17	18	○19	20	21	22
23	24	△25	26	○27	28	29
○30						

10月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	△4	5	6
7	8	9	○10	11	12	13
14	△15	16	○17	18	19	20
○21	22	23	24	25	26	27
28	29	○30	31			

11月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	○8	9	10
11	○12	△13	14	15	16	17
18	19	△20	○21	22	23	24
25	26	○27	△28	29	30	

12月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	△3	4	○5	6	7	8
9	10	△11	○12	13	14	15
16	○17	△18	19	20	21	22
23	○24	25	26	27	28	29
30	31					

* 相談希望の方は、直接来室してください。予約はスクールカウンセラー、保健室の先生、担任の先生までお願いします。

* 直通電話 080-7333-6576（開室日のみ）もご利用ください。



スクールカウンセラー松岡