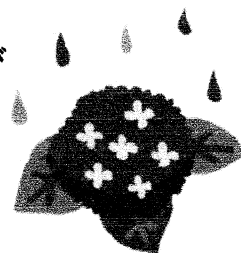


相談室だより

蒸し暑い日が多くなってきました。ジメジメした梅雨の時期は自律神経のバランスがくずれやすくなります。体調をくずさないよう、ぜひ生活習慣を見直してください。

成長期のみなさんにとって、食事と睡眠はとても大切です。規則正しい生活を送ることで気持ちも落ち着いてきますよ。



さて、今回は『いらだちをため込んで自分を責めてしまう』ときの対処法を紹介します。

相手の立場や気持ちを大切に思うあまり、自分が本当に思っていることや考えていることを表に出さないでいることはありますか？ それによって自分自身にイライラしてしまうことはありませんか？

自分の思いを飲み込んで我慢することは悪いことではありません。あなたは相手のことを考えられる優しい人なのだと思います。

でも、我慢しすぎてイライラしてしまうのは自分にとって良いことではありません。その場合は、自分の思いを伝える方法を考えてみるのが大切です。

～ 自己表現のポイント ～

① 自分の気持ちを考える

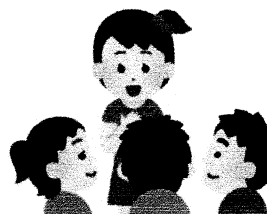
⇒ 自分の正直な気持ちを特定する

② 相手の気持ちや立場を考える

⇒ 自分の気持ちを一方的に伝えるのではなく、相手がどのように感じるかを想像する

③ 伝える言葉を考える

⇒ 「私」を主語にして自分の気持ちを伝える。批判的にならないように気をつける。



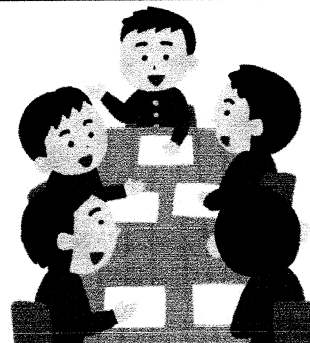
言いたいことを完全に飲み込んでしまうのではなく

また、相手を責めるわけでもなく

適切なことばで自分の思いを伝えることができれば

良好な人間関係を築くことができると思います。

家族や友だちと会話をするときに少し意識してみてください。



【相談室の紹介】

場所 1階 保健室のとなり

曜日 水曜日

時間 午前9時半～午後6時まで

利用方法

【生徒のみなさん】

直接相談室に来てくれても良いですが、面談中だとお話できません。予約をとってもらうとゆっくりお話することができます。

相談室の前に、面談予約票とポストがありますので、面談希望日時を記入してポストに入れてください。面談日時を調整して、お返事をお渡しします。

また、話しやすい先生に「相談室に行きたい」と言ってくれても良いです。

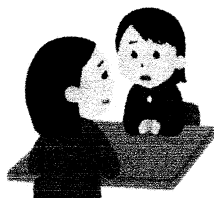
【保護者のみなさま】

相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

青嵐中学校職員室 042-422-3615

相談室直通電話 042-423-6297

※相談室直通電話はスクールカウンセラーが相談室に居る時しか応答できません。
メッセージを残していただければ対応いたします。



開室日

【6月】 4日、11日、18日

【7月】 2日、9日、16日

