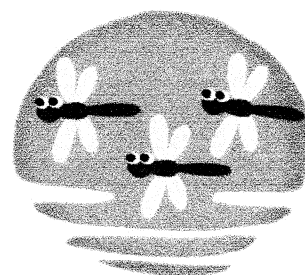


相談室だより

西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校



秋が深まり、木々の葉が色づいてきました。日中は過ごしやすい気温ですが、朝晩は冷え込みが厳しくなってきましたね。体調を崩さないよう気をつけてください！

きょうかいせん

さて、前号で【心の境界線】を紹介しました。【心の境界線】を意識することはとても大切なので、今回も引き続き紹介します。

～ 前号のおさらい ～

☆【心の境界線】⇒ 物理的な距離だけでなく、『時間』や『気持ち』や『情報』など、
自分と他の人の間に引く『見えない線』のこと。



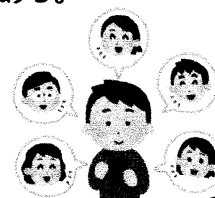
☆人間関係で疲れないようにするためには、健全な【心の境界線】を作る必要がある。

☆『健全な【心の境界線】の作り方』

⇒ ☆他の人の問題と、自分の問題を区別する。 ☆SNS での適切な距離をとる。

☆自分の時間や気持ちを大切にすること。

☆「NO」と言える勇気をもつ。



上記の『健全な【心の境界線】の作り方』で、自分ができそうなことはありますか？

どれも難しいと感じるかもしれませんが、まずは、自分の時間や気持ちを大切にすることを意識してください。

☆自分の時間を大切にすること

⇒ 自分の意思で自由に使える時間を確保する。確保した時間で、テレビを見たり音楽を聴いたり…とにかく自分が好きなことをする。そうすることで、自分の気持ちにゆとりや安心が生まれる。

☆自分の気持ちを大切にすること

⇒ 相手に無理に合わせようとせず、自分の気持ちを素直に表現することでストレスがたまりにくくなる。「私は～と思う。」というように、主語を自分にして話すことを心がける。自分の本音や感じたことを紙に書いてみることもおすすめ。

【心の境界線】を意識することで、人間関係のストレスから自分を守り、心を穏やかに保つことができます。自分を大切に、心地よい人間関係を作るために、健全な【心の境界線】を意識して生活してください！



【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。

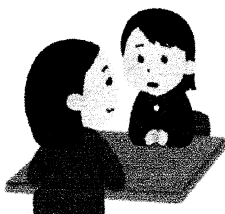
青嵐中学校職員室 042-422-3615

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



【11月】 5日、12日、19日、26日

【12月】 3日、10日、17日、24日

