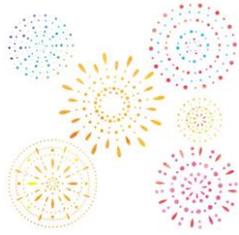


相談室だより No.2



令和6年8月
 渋谷区立渋谷本町学園
 統括校長 清野 正
 スクールカウンセラー
 遠藤みち恵・高橋恵子
 村本久・山邊沙欧里

まいにちあつ ひ つづ げんき す
 毎日暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？

出典：Pinterest

なつやす ちゅう ところ からだ じゅうでん おも
 夏休み中に、心や体のエネルギーが充電できているといいなと思います。

なに こま ばな なつやす あ せいかつ ふあん
 何か困ったことやお話したいことがあるとき、夏休み明けの生活で不安なことがあるときなど、
 きがる そうだんしつ りよう げんき てつだ おも
 気軽に相談室を利用してくださいね。あなたが元気になるためのお手伝いをしていきたいと思っています。

相談室のご案内

かいしつび げつようび かようび すいようび もくようび きんようび
【開室日】 月曜日(または火曜日)・水曜日・木曜日・金曜日

じかん げつ か すい もく きん
【時間】 月(火) 9:30~17:30 水・木 10:00~16:45 金 9:00~17:15

ばしょ かい ほけんしつ わき ろうか はい きょういく そうだんしつ きょういく そうだんしつ
【場所】 2階 保健室脇の廊下に入ると、「教育相談室1」「教育相談室2」があります。

よやく ほうほう そうだんしつ ちよくせつ き そうだん つた
【予約の方法】①相談室に直接来て、「相談したい」とカウンセラーに伝える。

または ②担任の先生や保健室の先生に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

☆ 相談室に来たときは、ドアをノックして、返事を聞いてから入ってください。
 相談中は、ほかの人は入れません。

☆ 保護者の方もご利用になれます。担任または養護教諭を通して、またはお電話にてご予約をお取りください。
 お電話でのご相談もお受けしております。

相談室開室予定日

あお たかはし
 青：高橋

みどり むらもと
 緑：村本

だいたい えんどう
 橙：遠藤

き やまべ
 黄：山邊

9月

月	火	水	木	金
				8/30
9/2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	※9/17(火)は山邊も出勤します。			

10月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

※10/31(木)は高橋も出勤します。

11月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

12月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			



◇◇ 気持ちの伝え方 ◇◇



出典：イラストわんバグ

あなたは、家族や友達に自分の気持ちをじょうずに伝えてありますか？
 つい強く言いすぎてけんかになってしまう人もいれば、言いたいことをがまんしすぎてしまう人も
 いるかもしれませんね。いくつかよい方法を紹介します。

☺ 「わたしメッセージ」で伝えよう

「あなたが△△して！」よりも「わたし／ぼくは〇〇がいいなあ。」と伝えると、
 相手に伝わりやすくなります。

※ただし、強く言うと相手は気持ちを押しつけられているように感じるので注意！

ポイントは、おだやかに、はっきりと。



出典：イラスト AC

☹ 「どうして」で相手を追いつめない

「どうして」、「なんで」をしつこくくり返すと、相手は責められている気持ちに
 なります。あなたの本当の気持ちが届きにくくなってしまいますよ。

☺ あいまいな気持ちはそのまま伝えよう

すなおに「よくわからない」、「まだ考え中なんだ。」と答えても大丈夫。

「考えてから返事するね。」と言って、あとから返事をしてもいいのです。

ゆっくり考えれば、自分の気持ちも整理しやすくなりますね。

☺ 「いや」をじょうずに伝えよう

「いや」と感じるのは、自分で自分を守ろうとしているしるし。

おちついて、はっきりと「いや」の気持ちを伝えよう。理由も言えると、
 納得してもらいやすくなります。

☺ 「伝えない」を選んでもオーケー

気持ちはかならず伝えなければいけないということではありません。

ただし、伝えないことを選ぶのはあなた自身。「言っておけばよかった。」と
 後悔しないようにね。

そして…気持ちをわかってもらえたら、「ありがとう。」と言えたらいいですね！！

(参考：名越康文監修「もうモヤモヤしない！気持ちの伝え方」日本図書センター)



出典：イラスト AC