

心の教室だより



梅雨の季節が近づいてきました。夏に向けてだんだんと暑くなっていくこの時期は、身体も少しずつ夏の準備をしていくはずですが、最近ではその準備期間もないまま、気温が急にグンとあがり、その変化に身体がついていけず、疲れがたまりやすくなっている人もいるかもしれません。

身体が疲れていると気持ちもどんよりしんどく感じたり、逆に気持ちがしんどいと身体もだるく感じたりすることがあります。心身ともにいつもと違うサインに気づいたら、無理はせず、休息をとることも大切です。

些細なことでも、何か気になることがあれば、気軽にいつでもお話しに来てください。保護者の方もご利用いただけますので、何か気になること、心配なことがございましたら、ご予約ください。



さわやかな自己主張 アサーション

今回は「さわやかな自己主張」とも呼ばれる『アサーション』についてです。アサーションは「自分も相手も大切にする自己表現」です。実は伝え方にはパターンのようなものがあり、「私もあなたも OK」「私はいいいけどあなたはダメ」「あなたはいいいけど私はダメ」「私もあなたもダメ」というような4つのパターンが存在します。良い関係を築くためには「私もあなたも OK」な伝え方を目指すのが理想とされています。

大切なのは、自分の気持ちを率直に伝えること。自分にも相手にも誠実であること。自分の意見や行動の結果について、誰かのせいにせず責任をとること。自分も相手も尊重し対等であることです。

相手とはもちろん、自分とも素敵な関係を築くことができるといいですね。



【「心の教室」ってどんなところ？】

「心の教室」は誰でも気軽に相談できる、「心の保健室」です。「なんだか元気がでないなあ」など、気分がスッキリしないときや、学校のこと、友達のこと、自分の性格のことなど、困ったり悩んだりしたときに、お話を聞いて一緒に考え、解決のお手伝いをするところです。お話の内容については、秘密を守りますので、安心して利用してください。

誰かに話をすることで、気持ちがスッキリしたり、前向きな気持ちになったりすることもあります。はっきりと悩みについてのお話ができなくても、一緒にゲームをしたり、絵を描いたりしながらリラックスして過ごすこともできますので、気軽に訪ねてみてください。

SC（スクールカウンセラー）への相談予約の仕方

- 【予約方法】 ①カウンセラーの出勤日に相談室（0467-53-4395）に電話する。
 ②担任の先生か教育相談コーディネーターの廣江先生に希望日時を伝える。
 ③学校（0467-53-2011）に電話する
 ※相談内容は、原則秘密厳守となります。安心してお話しください。

【場所】 赤羽根中学校 1階 心の教室（生徒昇降口正面）

【時間】 10：10～17：00（最終の面談開始時間16：15～）の間で調整します。

【開室日程】 ※変更の場合があります。詳細は心の教室の掲示板を確認してください。

<6月>

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

<7月>

月	火	水	木	金
	1 荒木	2 荒木	3 荒木	4 荒木/小林
7 荒木	8 荒木	9 荒木	10 荒木	11
14 荒木	15 荒木	16 荒木	17 荒木	18 荒木/小林
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

令和7年6月 茅ヶ崎市立赤羽根中学校
スクールカウンセラー
心の教育相談員

裏面もあります