

スクールカウンセラーだよ!



令和2年11月
館林第二中学校
スクールカウンセラー
佐伯 幸子



館林二中の皆さん、こんにちは! スクールカウンセラーの佐伯です。

秋も深まり、少しずつ寒くなってきましたが、風邪をひいたり体調を崩したりしていませんか? また、体調だけでなく自分の気持ちにもしっかり向かい合ってみてください。今の状態に気づいてあげることも大切です。たとえば疲れやすかったり、イライラしたり、勉強に集中できないなど、自分の変化を見逃さないようにしましょう。そんな時は、まず自分がリラックスできることをやってみましょう! 音楽を聞いたり、軽い運動をしたりなどなど。

また、お家の人や先生に話を聞いてもらうのもいいですね。もちろん、スクールカウンセラーにもお話してください。一緒に考えていきましょう



～適切な自己主張 アサーションについて～



「断りたいのに引きうけてしまった…」 「思ったままを伝えたら相手と気まづくなってしまった…」 そんな経験は誰にでもありますよね。

今回紹介する『アサーション』とは“相手も自分も大事にしながら、率直に自分を表現(自己主張)すること”です。

自分の思いを強引に押し通したり(攻撃的な自己主張)、自分の気持ちを抑え込んだり(不十分な自己主張)するのではなく、自分も相手も大事にしながら自分のメッセージを相手に伝える事です。

アサーションを身につけるためにまず、自分自身のコミュニケーションのクセ・人付き合いのクセに気づくことが必要です。

では、みなさんの普段の自己主張は下の三つのうちどれでしょうか? たとえばお手伝いをお願いする時…

- ◇「なんでもいいから手伝ってよぉ!!」(攻撃的な自己主張)
- ◇「別に手伝ってくれなくてもいいけど…」(不十分な自己主張)
- ◇「手伝ってもらえたら私はうれしいな」…(適切な自己主張)

それぞれの言い方について、どのように感じましたか? 自分の言い方のクセを振り返ってみて、相手も自分も大切にす

る自己主張のしかたについて考えてみてください。

スクールカウンセラーが 学校に来る日(11月)

11月4日 11日 18日 25日

〈勤務時間〉

水曜日10:00～16:45です

〈相談方法〉

担任の先生、保健の先生、相談員の先生に
お願いしてください。

(先生が時間の調整をしてくれます。)

予約が入ってなければ誰でもお話しできます。



保護者の皆様へ

秋も深まり、朝晩の気温の変化が激しくなってきました。お子さんの体調も心配ですが、保護者の皆様もぜひ、ご自身の体と心のケアに心がけていただきたいと思います。

子供たちは、心の状態が身体的な症状となって出てくることが多々あります。お子さんの言葉にできないサインを見逃さないように見守っていただきたいと思います。ご家庭で気づかれたことなど些細なことでも心配事は、一人で抱え込まずにお話し下さい。

一緒に考えていきたいと思ひます。 館林第二中学校 ☎ 72-4074