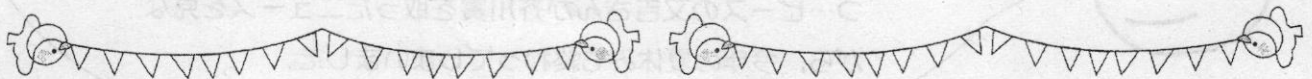


カウンセリンググループだより

仙台市立東華中学校 NO.3 2015. 9

今年の夏はとにかく暑い日が続きましたね。皆さん、体調管理はしっかりできたでしょうか？夏休みが終わるとすぐに様々な行事がやってきます。長く休んだあとの切り替えはなかなか難しいものですが、徐々に学校生活リズムに戻していけるといいですね。私も早いうちに休みモードから抜け出したいものです。



なにより

人は見た目が大事！？

「人は見た目が9割」という本が10年前に発売され、話題になったことがあります。皆さんの中で読んだことがある人はいますか？「人は見た目」と言い切られると不快感を抱く人もいると思います。ここでいう見た目とは、顔の作りや体型に限りません。服装・髪型・表情・姿勢・態度すべてをひっくるめた“見た目”です。

例えば、スクールカウンセラーに相談をしようと部屋に入ったとき、待っていたカウンセラーが、サングラスをかけ、金のアクセサリを付け、派手な服を着ていたら…それに加えてガムを噛みながら、椅子の背もたれに寄りかかっていたら…「この人、真面目に話を聞いてくれるのかな？」と疑いたくなりますよね。

人間は視覚、つまり見たものからの情報を一番頼りにしています。以前、お便りでも「視覚情報が少ないからこそ、メールや電話での詐欺には引っかかりやすくなる」と書いたことがあります。もちろん、話してみたら見た目と違うということもあるでしょう。しかし、すべての人とじっくり関わる時間を持てるかというところではありません。限られた時間の中で、目の前の人物がどういう人なのかを判断する必要があります。

これから3年生の皆さんは受験で面接を受ける人も多いはずですが、今後、就職活動の中で面接を受けることもあるでしょう。面接場面こそ、第一印象が大きく影響します。相手が自分の服装・髪型・ふるまいを見て、どう思うかを考えることが大切です。シワのついたシャツを着るか、アイロンをかけたシャツを着るか、たったそれだけでも大きな印象の違いになります。日常生活においても、皆さんが外見で誤解を受けたり、損をしったりしないために、どんな風に見られたいのか、そのためにはどんな“見た目”でいるべきか、ぜひ考えてみてください。

スクールカウンセラーのつぶやき



私は文章を書くのが好きなので、子どもの頃から小説も書いてみたいなぁと思ってきました。けれど、今まで本に出来るほどのお話を書いたことはありません。「したいなぁ」だけでは、いつまでもそのまま。何かをしたいと思ったら、まずは行動しなければ始まらない!と思いつつ…ピースの又吉さんが芥川賞を取ったニュースを見ながら、今年の夏休みも終わってしまいました。

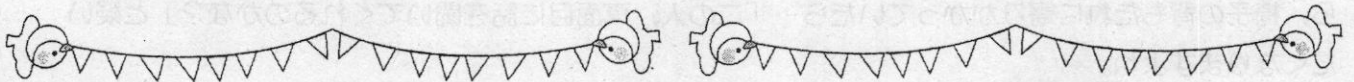
9月・10月の開室予定

9月	
8日	火曜日
15日	火曜日
29日	火曜日

10月	
6日	火曜日
20日	火曜日
27日	火曜日

カウンセリングルームは、1階木工室の前にあります。

昼休みと放課後は相談が入っていないかぎり、自由に遊びに来てもらってOKです!



保護者の皆さまへ

夏休みが明け、早いもので、今年度も残り半分となりました。今年の夏は猛暑が続き、睡眠が十分に取れなかったり、何もしていなくても疲れてしまう日が多かったように思います。これから急に気温が低くなることで気持ちの変化も出やすい時期です。日常、気になることや心配なことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

上述の開室予定日には、カウンセラーが在室しておりますので、お電話いただければと思います。また、教頭先生や担任の先生を通して、予約の連絡をしていただくことも可能です。

東華中学校職員室：(298) 8525

カウンセリングルーム直通電話：(257) 1490

※直通電話をご利用の場合、カウンセラーが席を外している際には、留守番電話対応となります。ご了承ください。