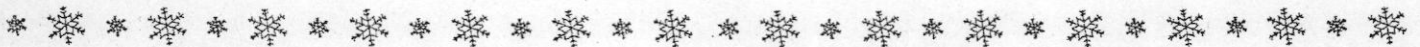


カウンセリンググループだより

仙台市立東華中学校 NO.5 2016. 1

新しい年になって初めてのカウンセラー便りです。今年の冬休みはあまり雪も降らず、暖かい日が多かったですね。皆さんは、どんなふうに過ごしていたのでしょうか？

今の学年で生活するのも、あと少しです。悩みごとがあるときや困ったときには、お手伝いをさせていただきます。今年もよろしくお願いします。



心理法！？「断りの術」



年末年始は親戚の集まりがあったり、友人大勢で遊ぶ機会があったりと、人と会う場面が多かったのではないのでしょうか？ 人と話をするには、ストレス解消にもつながりますし、何より単純に楽しいことです。けれど、人と会うのが疲れてしまう時ありませんか？（ちなみにですが、わたしは人に会いすぎるとすぐにパワー切れを起こす方です。）

また遊び以外の場合でも“相手に合わせすぎる”と疲れてしまいますよね。「でも、せっかく誘ってくれたのに断るのも…」と遠慮してしまう気持ちもわかります。そこで今回は、相手を不快にさせない断り方のコツをお話したいと思います。

断り方のコツは3つです。①謝ること、②代案を出すこと、③理由を話すこと。謝ることで、相手の気持ちが安らぎます。次に断る代わりに案を話す（例えば遊びの誘いを断るのであれば、別の日を提案してみるなど）ことで、ただ断りの意思を伝えるよりも印象が和らぎます。最後にしっかり理由を話すことで、相手を軽んじているわけではないということが伝わります。

この3つをすべてやらなければダメということではありません。代わりに案が出せないときもあるでしょうし、特別理由がなくても“何となく”気分が乗らないときもあると思います。大事なことは相手に誠意を持ちつつ、自分の気持ちを伝えること。きちんと話をしたにも関わらず「なんで!？」と納得してくれない人ならば、無理に付き合う必要はないと思います。自分の気持ちを押し込めたまま、人間関係を続けていてもストレスをためるだけです。

人生は人との繋がりでできています。だからこそ、様々な悩みが出てきて当然です。皆さんの2016年がよい年になるために、お手伝いできることがあるときには、ぜひ気軽に相談しに来てくださいね！

* スクールカウンセラーのつぶやき *



わたしは毎年1月に目標を立てています。今年は「節約をする」と「本を読む」です。実は去年も同じ目標を立てたのですが、達成できなかった気がするので続けることにしました。達成状況が目で見えるよう500円玉貯金と読書日記を始めたところです。1年でいくら貯められるか、何冊本が読めるか、乞うご期待！
皆さんの今年の目標はなんですか？

* 1月・2月・3月の開室予定 *

1月

19日 火曜日

26日 火曜日

2月

2日 火曜日

9日 火曜日

16日 火曜日

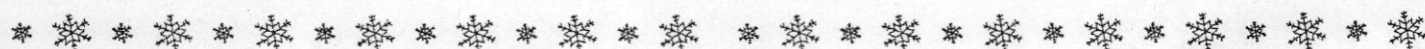
23日 火曜日

3月

1日 火曜日

8日 火曜日

15日 火曜日



保護者の皆さまへ

東華中学校での勤務も、あと少して丸2年になろうとしています。昨年は、子どもたちの成長がより身近に感じられた年でした。年度としては、残り3ヵ月という短い期間ではありますが、今年も、子どもたちが楽しく・自分らしく学校生活を送れるよう、お手伝いしていこうと思っております。保護者の皆さまも、お気軽にご相談ください。本年もよろしくお願ひします。

上記の開室予定日には、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。