

カウンセリング通信



2012.1.30 発行 (No.5)

仙台市立館中学校

スクールカウンセラー

加藤慎悟・鈴木直子

今年は、毎日寒い日が続きますね。3年生は受験を目前に頑張っている時期だと思えます。こういう時こそ、きちんとご飯を食べ、無理をしすぎずに同じ時間に眠るなど生活リズムを整えましょう。体の調子が良いのはもちろん、集中力も高まりますし、気分も安定します。また、ちょっとした気分転換も効果的です。時間を決めて、楽しい時間を過ごすなど、工夫をしてみましょう。

自分の気持ちを伝える方法



さて、今回は「自分の気持ちを伝えるために」どうしたらいいか…を考えてみましょう。親や友人、先生達との会話で、自分の気持ちを伝えられずに困ってしまうことはありませんか？

例えばの場面です。宿題をしなければと思いながらも気分が乗らずにゲームをしている時、親から強い口調で「そろそろ勉強したら」と言われ、ムッとしたとします。その時の対応は、大きく分けて3つあります。

1. 黙る。不機嫌に「うん」と言う。(気持ちを自分の中にしまいこむ方法)
2. 「うるさいなー」とか「今やろうと思ってるのに、やる気なくなるんだよー」と強い口調で言い返す。(相手を攻撃する形で、自分を主張する方法)

上の2つは、いずれにしても自分を苦しめたり、相手を傷つけたりする事になりがちです。では、他にどんな方法があるでしょう。

3. 「自分でもわかっているけど、気分がのらないんだよね」、「やろうと思っている所で言われると悲しい」など、相手を攻めるのではなく、自分を主語して自分の気持ちを伝える方法があります。こういう伝え方をすると、相手の次の反応が変わり、言い争いやトラブルになりにくいです。

人間関係で上手に自分の気持ちを表すことは難しいですが、とても大切なことです。使えそうな場面があったら、一度試してみてください。

2月～3月カウンセリングルーム開室日(直通電話: 379-7091)

★鈴木(月曜日)

2月: 6, 13, 20, 27日

3月: 5, 19日

★加藤(金曜日)

2月: 3日

3月: 2日

開室時間: 午前9:30～午後4:30

*2/13(月)・3/5(月)は小学校に出かけており14:30～の開室です。

*裏に予約の申し込み用紙があります(用紙はカウンセリングルームの廊下にもあります)。

もちろん、予約なしでも部屋をのぞいてみて下さいね。

カウンセリング 予約カード

年 組 氏名

(★コードネーム:

)

- ①希望日 : 月 日 (曜日)
②希望時間: 第1希望 時 分
第2希望 時 分
③連絡方法 (どちらかに○をつけて下さい)
担任から 掲示板上
④メッセージ (あれば書いてください)

予約をしたい場合は、このカードに記入してカウンセリンググループ入口にあるポストに入れてください。カウンセラ
ー来校日に希望の方法で連絡します。掲示板上で連絡する場
合には、コードネーム宛にしますので、他の人にわからな
いコードネームを忘れずに記入してください。