



# カウンセリングルーム通信



令和5年2月号

市川第四中学校 相談室

## 生徒の皆さんへ

### 2023年も一か月が過ぎました

“休みモード”から‘学校モード’に切り替えるのはなかなか難しいですよね。休み中は生活リズムが崩れることも多いので、身体やころろがついていかないこともあると思います。突然切り替えるのではなく、少しずつモードをチェンジしていきましょうね(^^) / 何か迷うことや悩むことがありましたら、いつでも気軽に話しに来てくださいね。ご挨拶が遅くなりましたが、今年もどうぞよろしくお願いいたします！

### アサーション ～自分も相手も大切に～

突然ですが、あなたはドラえもんで言えばどのキャラクターに性格が似ているでしょうか？ ジャイアンのように相手よりも自分の意見を優先するタイプですか？

それとも、のび太君のように自分よりも相手を優先するタイプですか？

ジャイアンは、自分の主張をはっきりと伝えることができますが、それが主張を押し付ける言動になっていることも多いと思います。逆にのび太君は、自分の気持ちや意見を表現しなかったり、しそこなったりしています。

アサーションとは、「自分と相手を大切に伝える伝え方」を意味します。

相手に自分の意見を押し付けるのでも、全く主張しないのでもなく

“相手を思いやりながらもきちんと自己主張する”というのがアサーションです。

ドラえもんで言えばしずかちゃんのようなタイプでしょうか。

例えば、自分の大切なものを友人に貸してほしいと頼まれた時



これは大切にしているものだから、どうしても貸す気になれないの。こっちの方なら貸せるんだけど！

というように、お互いに納得のいく結論を出そうとすることが大切です。

皆さんも、自分も相手も大切にすることをコミュニケーションの取り方について、是非考えてみてください。

# 保護者の皆様へ



## ご挨拶

千葉・横尾の両カウンセラーは、今年も生徒、保護者の皆様のごころの支えとなれるよう努めて参りますので、何卒、よろしくお願いいたします。

## 受験シーズンの子どものこころ

3年生は受験シーズンです。本人はもちろんですが、保護者の方にとってもストレスの多い時期ではないかと思えます。お子さんが当日本領を發揮できるよう、引き続き日々の中でのサポートをお願いできればと思えます。

受験が終わったあとも、子どもは結果が出るまで緊張と不安を引き続き抱えています。結果次第では、世の中から自分を否定されたような気分になり、ひどく落ち込む子どももいます。「親をがっかりさせてしまうのではないか」、「自分は親の恥なのではないか」、「怒られてしまうのではないか」など、このように感じ考える子どもも中にはいるものです。

まずは受験に挑んだことを褒めてあげてほしいと思っています。そして、いつもと様子が違うようであれば、声をかけてあげていただければと思うところです。



## お困りの場合

お子さんの体調不良が続くときや、勉強面で気になることがあるとき、その他で心配・不安なことなどがございましたら、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は 047-335-3431 となっております。

まず事務室に繋がりますので、カウンセラーご希望の場合はその旨をお伝え下さい。日程の調整をしまして後日相談となります。



## ◆ カウンセラーの出勤日

下記の表が2月のカウンセラーの出勤日となっております。千葉は主に月、火、水曜日に勤務しており、横尾は月曜日に勤務しております。どちらも臨床心理士・公認心理師の資格を有しております。ご気軽にご連絡下さい。



| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 |    |    |    |    |

