

カウンセラーだより 第4号

令和4年10月31日
市川市立第六中学校 カウンセリング室

合唱祭も終わり、秋も深まってきましたね。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋
いろいろな活動が気持ちよくできる季節です。

こころの広場のご案内



何をするとこころが元気になる?

1. 悩み事や不安がある人が、カウンセラーに相談し、一緒に考える

友だちのこと・クラスのこと・部活のこと・家族のことなど、どんなことでもOKです。もし相談の内容を先生や家の人に知られたくない場合は、秘密は守ります。

2. ちょっと息抜きや気分転換をして、こころの充電をする

相談が入っていない昼休みは、誰でも自由に来室して、友だちと話をしたり遊んだりして過ごすことができます。気軽に来てみてください。

いつ開いているの?

月・水・金曜日 8:45~16:30 木曜日 11:00~17:00

◆ 利用できるのは昼休み&放課後です。

開室予定日

11月

月	火	水	木	金
	1	2 ★	3 ● 文化の日	4 ★
7	8	9 ★	10 ●	11 ★
14 ★	15 期末試験	16 ★ 期末試験	17 ●	18 ★
21 ★	22	23 ● 勤労感謝の日	24 ●	25 ★
28 ★	29	30 ★ 定例研		

12月

月	火	水	木	金
			1 ●	2 ★
5 ★	6	7 ★	8 ●	9 ★
12 ★	13	14 ★	15 ●	16 ★
19 ★	20	21	22 ●★	23 ★ 終業式
26	27	28	29	30

●の日はスクールカウンセラーの山田が、★の日はライフカウンセラーの高田がいます。



今月のトピック

さわやかな自己表現



中学生のAさんは勉強ができて、真面目で、とても親切な人です。
学期末テストが迫ったある日、同じクラスのBさんからこんなことを頼まれました。
「病気で何日も休んでしまったので、ノートを貸してほしい。明日ちゃんと返すから。」
Aさんは勉強の計画をきちんと立てていて、今日はこのノートを使って勉強する予定でした。
あなたがAさんだったらどうしますか？

- ① 今日、このノートを使えなくなるのは困る。でもBさんも困っている。だから「字が汚いけどいい？」と言い、自分が勉強できなくなることを残念に思いながら貸してあげる。
- ② 明らかに不快な顔をして、「今ごろノートを借りようなんて非常識じゃない？」と言う。AさんもBさんも嫌な気持ちを抱えてしまい、二人の関係はぎこちなくなる。
- ③ 「今日はこのノートを使おうと思っている。だから貸せない。これからは少し早く言ってね。」と丁寧に、はっきりとその頼みには応じられないことを言う。

どれがいい、悪い、はAさんBさんの日ごろの関係性やここには書いていない様々な条件が重なるので難しいと思います。ですが、基本的には『私もOK、あなたもOK』の立場を考えて行動するとうまくいきます。

- ①は 私はOKではない、あなたはOK
- ②は 私はOK、あなたはOKではない
- ③は 私もOK、あなたもOK だと思います。

③はBさんもOKです。BさんはAさんが勉強ができて、真面目で、親切だから、頼み事をしたのですが、Aさんが困ることに気付かませんでした。はっきりとAさんに断られたことで、自分のしたことがAさんには迷惑なことである、とわかったので、BさんもOKになります。

(参考文献: アサーショントレーニングーさわやかに自己表現>のためにー 平木典子 日精研)

スクールカウンセラー 山田 肇子