

スクールカウンセラー通信



令和5年度 No.6

この頃は暖かい日が多く、いつもより少し季節が早く進んでいるように感じます。そんな気候から春・新学期を意識している人もいるのではないのでしょうか。その前に、ここで今年度を振り返ってみてください。



対人関係のトラブルを抱えたままにいませんか。対人関係の問題は、こころの健康に大きく影響します。そんなときは、重要な他者との関係を見つめなおしてください。重要な他者とは親・親友など“その人に何かあったら自分の情緒に大きな影響を及ぼす相手”を指します。

あなたにとって重要な他者とは誰でしょう。

まずは重要な他者との関係を整えることから始めてみてください。

コミュニケーション上手になろう

～言葉を使ったコミュニケーション～

状況が良い場合・伝えるべきことが肯定的な場合

単に微笑んだりするだけでいい。

言葉を使わなくても大した問題にはならない。

状況が悪い場合・伝えるべきことが否定的な場合や注文をつけるような場合

言葉を使って正確に伝えないと誤解が誤解を呼んで修正できないということにもなりかねない。

間接的な言葉は誤解のもとになります。そのもの”ズバリ”を話しましょう。

「相手の言いたいことを理解した」と思い込んで、勝手に納得しないようにしましょう。

相手は分かっているはずだと思い込まないことが大切です。一見、自分への批判のように聞こえることも、勇気を出して改めて相手に確認すると、思っていたことと全く違う解釈になることもあます。

その他に手紙で伝える方法もあります。相手に何かを直接伝えることは案外大変です。言葉にしようとする緊張したり、感情が高ぶって上手く話せなくなったりすることがあるからです。忙しくて話し合う時間がないという場合にも有効です。最初のハードルを文字で超えると、口頭でやり取りがしやすくなりますよ。

伝えたいことははっきりしているが、言葉で上手く伝えられないという人は、カウンセリングルームと一緒に伝え方を工夫してみませんか。いつでもお待ちしております。

(スクールカウンセラー 杉山陽子)

◎ カウンセラーについて

名東高校には、3名のカウンセラーが週に3日（火・水・金）来ています。

* 火曜日 10:00～17:00 伊藤 未来

* 水曜日 10:00～17:00 寺町 京

* 金曜日 10:30～17:00 杉山 陽子

相談の申し込みには、以下の3つの方法があります。どの方法でも構いません。

- ① 申込用紙（下部）に記入し、カウンセリングルーム前のポストに入れる
- ② メールを送る（専用アドレス：sodan.meito-h@nagoya-c.ed.jp）
※返信に数日要します。
- ③ 関係の先生（中村囃、小山、新井）や担任の先生に伝える



◎ カウンセラー来校日・・・色のついている日に来校します

1月					2月					3月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
1	2	3	4	5				1	2					1
8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	18	19	20	21	22
29	30	31			26	27	28	29		25	26	27	28	29

※相談は基本的に予約制です。

※生徒の皆さんは、原則として昼休み・授業後のみ利用できます。



カウンセリング申込用紙

記入後、カウンセリング予約ポスト（黄色）に入れてください

（ ）月（ ）日のカウンセリングを希望します。

※カウンセラーの来校日については、上記日程を確認してください。

☆決定日時の連絡方法について、○をつけてください

<input type="checkbox"/>	担任を通じて連絡(クラスポストでなく、直接担任に連絡票を渡します)
<input type="checkbox"/>	次の日以降、自分で聞きに来る (担任の先生には特に連絡をしません。保健室かカウンセリングルームに聞きに来てください)
<input type="checkbox"/>	その他 ()

() 年 () 組 () 番 名前 ()