

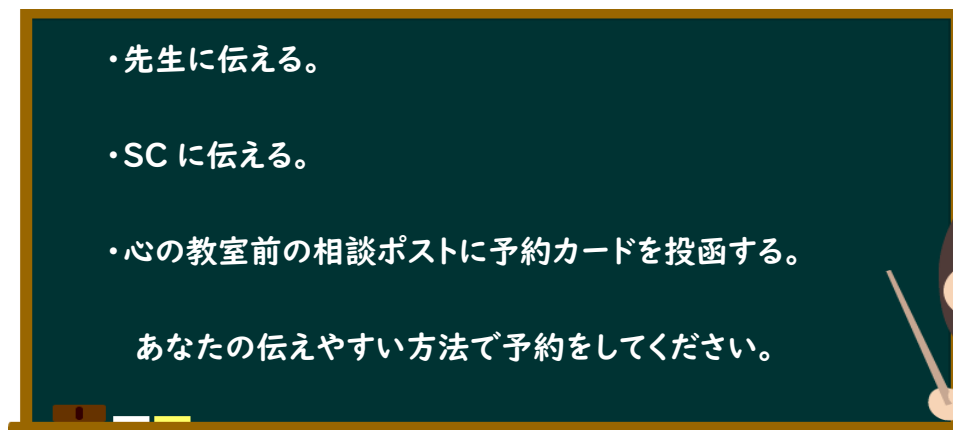


新年度が始まりもうすぐ3カ月ですね。新生活には慣れてきましたか。慣れてくると過ごしやすくなるだけではなく、緊張のほぐれから疲れを感じることもあると思います。自分自身の変化に気付いたその時に何か少しでもホッとできる時間を作るようにしてください。

例えば『就寝時間を早くする』『お風呂に長く浸かる』『好きな音楽を聴く』『体を動かす』など、も一つです。そして、自分で出来ることを探すだけではなく、誰かの助けを得ることも忘れないでください。お家の方や友達、担任の先生と話すように SC も皆さんと一緒に話をしたり、解決について考えたりすることが出来るので、一つの選択肢としてください。



【心の教室】相談予約方法は3つ



- ・先生に伝える。
- ・SC に伝える。
- ・心の教室前の相談ポストに予約カードを投函する。

あなたの伝えやすい方法で予約をしてください。

1年生の皆さん!短い時間でしたが、全員面談ありがとうございました。あの日渡した、予約カードも活用してくださいね。2, 3年生の皆さんもいつでも相談に来てください。

ジョハリの窓を知ろう



【ジョハリの窓】と呼ばれる自分自身を4つの領域に分けて捉える考え方があります。自分が知っているか、他人が知っているかの2つの視点から自分自身を4つに分けて考えます。

修学旅行や職場体験、校外学習などの活動が、自分や友達の新たな一面を知るきっかけとなったかもしれません。それぞれの窓について、最後まで目を通してみてください。

～解放の窓～



友達に伝えている趣味や推しがいると
"〇〇が好きな私！"

自分も友達も知っている

～盲点の窓～



癖など自分では気づきにくい
無意識の言動



自分は知らないけれど友達知っている

～秘密の窓～



誰にも話してないけど
実はDIYが趣味！



自分は知っているけれど友達知らない

～未知の窓～



秘めた才能や性格



自分も友達も知らない

右の2つの窓にある“自分が知らない自分”がいるということに少し驚いたかもしれません。更に、【盲点の窓】にあるような、自分は知らないのに友達知っている自分がいることに少し不思議な気持ちになったかもしれませんね。そういった“自分が知らない自分”を知ることは、少し不安な気持ちを感じることもあるかもしれませんが、“自分への理解”が深まるだけでなく、友達関係のストレスが軽減するとも言われているので、開放の窓を広げてみてください。

さらに!【未知の窓】の“自分も友達も知らない自分”は、これからの成長や変化に繋がる一面だと言われています。是非、新しい友達との出会いを新しい自分との出会いにつなげてみてください。