



梅雨の時期ですね。この時期は雨が降ってじめじめした日が多いです。体調を崩しやすく、同時に気持ちがいささかすっきりしないこともあります。こんな時期だからこそ、生活リズムを整えつつ、ゆっくり過ごしたり好きなことをする時間をとったりしてリラックスしてみてくださいね。



自分も相手も大切にしたいコミュニケーション

1学期も2か月が過ぎ、クラスメイトとのコミュニケーションが増えてきている頃ではないかと思います。自分の気持ちを相手に伝えるって、結構難しいことですよ。例えば、友達からの遊びの誘いを断る場面の伝え方について、3つのタイプに分けて考えてみましょう。

◎ 攻撃的な自己表現タイプ

「無理！もっと早く言って。こっちの都合も考えてよ！」と怒る。



相手のことを考えずに、一方的に自己主張する

◎ 受け身的な自己表現タイプ

「(本当は別の用事があるけれど) えーと、あの～、う、うん…」と自分の予定があっても断れない。



相手のことを優先し、自分の気持ちを抑えている

◎ アサーティブな自己表現タイプ

「誘ってくれてありがとう。でも今日は別の用事があるから、また今度誘ってもらえると嬉しい」と伝える。



自分の言いたいことを伝えつつ、相手のことも尊重している

相手にどう思われるか気にして言えなかったり、自分の気持ちにふたをしてしまったりするなど、自分の気持ちを我慢し続けると、心が苦しくなってきます。逆に自分の気持ちや考えを相手に伝えることができる、心はすっきりします。その時に相手を大切にしたい伝え方をすると、互いに気持ちよく過ごせますね。それが、自分も相手も大切にしたい「アサーティブな自己表現」の伝え方です。

場面によっては、アサーティブにできない場合もあると思います。自分を振り返り、今後コミュニケーションをとる時に、参考にしてみてくださいね。



私は、好きな音楽をきいてリラックスし、梅雨の時期を過ごしたいなと思います♪

みなさんはどのようなことをしてリラックスしますか？また教えてくださいね。



☆相談申し込み方法

- ① 先生やスクールカウンセラーに利用したいことを伝える。
- ② 相談申し込み用紙に記入し、カウンセラー室前にあるポストに入れる。

相談申し込み用紙はこのカウンセラーだよりに付いています。カウンセラー室前にも置いてあります。
先生やスクールカウンセラーに直接渡しても OK です。



6月の相談予定日

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
		○	○	
12	13	14	15	16
○ ○	○	○ ○	○ ○	
19	20	21	22	23
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
26	27	28	29	30
○	○ ○	○ ○	○ ○	○

☆表の見方

曜日	
日にち	
午前	午後

○のあるところが、
相談可能な日時です。
※急に予定変更と
なることもあります。



保護者の皆様へ

保護者の皆様もスクールカウンセラーをご利用いただけます。お子様について何か心配なこと、気になることがありましたら、いつでもスクールカウンセラーにご相談ください。

ご希望の際は担任を通して、もしくは学校に直接ご連絡ください（鎌倉台中学校Tel：625-0321）。相談内容はどのような些細なことでもかまいませんので、お気軽にご利用ください。

----- キリトリ線 -----

相談申し込み用紙（生徒用）

記入日： 月 日 クラス： 年 組 氏名：

☆希望日時 相談したい日を記入し、昼放課か授業後のどちらかを○で囲んでください。

第1希望： 月 日（ ） （ 昼放課 ・ 授業後 ）

第2希望： 月 日（ ） （ 昼放課 ・ 授業後 ）

☆相談内容 当てはまるものを○で囲んでください。

1. 体のこと 2. 自分のこと 3. 友達のこと 4. 学校生活のこと 5. 家族のこと 6. その他（ ）

☆連絡方法 相談日時が決まったらどのように知らせてほしいですか？

1. （ ）先生を通して 2. スクールカウンセラーから