

カウンセラーから

市工のみなさん、こんにちは。夏休みはゆっくりできたでしょうか。私は甲子園に釘付けになったり、暑いので川遊びに行ったり…という日々を過ごしました。今年の夏はもう少し暑い日が続きそうですね。また勉強に部活に受験にと忙しく、楽しい日々がはじまりますが、バテないように心と身体をケアしつつ、生活に取り組んでいきましょう。

さて、今回の教育相談だよりでは、“自分の気持ちを相手へ適切に伝える方法”についてお伝えしたいと思います。



<自分の気持ちを相手へ適切に伝えましょう>

みなさんは、自分の気持ちや考えを相手にうまく伝えられず、困った経験はありますか？誰でも1度は言いたいことが言えず後悔したり、強い口調で言いすぎてしまい、反省したことがあるのではないのでしょうか。

例えば、このような経験はありませんか？

A「よう！最近部活頑張っているらしいな！今日自主練付き合ってやるからやろうぜ！」

B「(今日はあんまり体調よくないんだよな…でもなんか断りづらいな…) うん、ありがとう…」

<コミュニケーションの3つのタイプ>

コミュニケーションには3つのタイプがあります。

みなさんはどのパターンで気持ちを伝えることが多いでしょうか。

① のびたくんタイプ (受身的コミュニケーション)

- ・相手に合わせてしまい、自己主張が苦手。そのため、ストレスを溜めやすい。

② ジャイアンタイプ (攻撃的コミュニケーション)

- ・相手より自分の言い分を優先する。そのため、相手から不満や怒りを抱かれやすい。

③ しずかさんタイプ (相手も自分も大切にするコミュニケーション)

- ・自分の気持ちも相手の気持ちも尊重する。自分の考えをその場に合わせた形で表現する。

上記で挙げた例は①のびたくんタイプのコミュニケーションに当てはまります。

もしBの気持ちを③しずかさんタイプで表現してみると…。

A「よう！最近部活頑張っているらしいな！今日自主練付き合ってやるからやろうぜ！」

B「ありがとう！でも、今日少し頭痛があるんだ。来週あたり自主練に付き合ってくれない？」

…と、このような言い方なら、誘ってくれた相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちを率直に伝えることができますね。

ぜひ、生活の中で相手も自分も大切にするコミュニケーションを意識してみてください。

スクールカウンセラー 我妻 ひろみ



～9月以降の相談予定日～

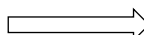
○	9月	1日(木)	8日(木)	15日(木)	22日(木)
○	10月	6日(木)	20日(木)	27日(木)	
○	11月	10日(木)	17日(木)	24日(木)	
○	12月	8日(木)	15日(木)	22日(木)	

※ 冬休み中の相談日はありません

教育相談室へようこそ 相談予約のしかた

生徒のみなさんは

つぎのどれかの方法で相談の前に予約してください。

- (1) 担任の先生か養護教諭(保健室の先生)にお願いして予約してもらう
- (2) メール soudan-st@sendai-c.ed.jp で予約。QRコードはこちら 
メールアドレスだけでは誰だかわからないので、クラス氏名、相談希望日時を書いてください。相談内容はメールに書かないでください。
- (3) 相談室直通電話 022-237-5355 (相談日の 9:30~16:30) で予約する
- (4) 教育相談ポストで予約する



教育相談ポストを利用したカウンセリングの申込みの流れ

ポストは事務室前のカウンターに設置してあります。申込用紙はポストの上にあります。
(ポストは施錠されていて、スクールカウンセラー以外は開けることができません)

1. 申込用紙に記入例のように記入し、ポストへ入れる。
「呼び出し名」は、用紙に記入した本人とスクールカウンセラーしかわからない暗号名です。
カウンセリングの予約日は火曜日(9:30~16:30)です。

記入例

カウンセリング申込用紙			
電気科	1年	3組	氏名：工業 太郎
呼び出し名：	エヴァンゲリオン		
希望日時	第一希望	9月 10日	時間：昼休み ・ 放課後
	第二希望	9月 17日	時間：昼休み ・ 放課後

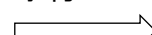
2. 申込みの結果を、スクールカウンセラーが 教育相談室前 の ホワイトボード に記入する。

9月10日
放課後 (15:40 ~ 16:30) 予約名 エヴァンゲリオン

3. ホワイトボードに予約が書かれていることを確認したら、その日時に来室する。

保護者のみなさんは

つぎのどれかの方法で相談の前に予約してください。

- (1) 担任の先生か養護教諭(学校の電話番号 022-237-5341)を通して予約
- (2) メール soudan-st@sendai-c.ed.jp で予約。QRコードはこちら 
メールアドレスだけでは誰だかわからないので、氏名、相談希望日時を書いてください。相談内容はメールに書かないでください。
- (3) 相談室直通電話 022-237-5355 (相談日の 9:30~16:30) で予約



予約していなくても、「入室OK」の札がドアにかかっている場合は、利用できます。

