

さわやか通信

令和6年度 No.7 蕨市立東中学校 さわやか相談室 (048)-445-6692



熱い戦いが繰り広げられました



10月26日に体育祭が行われました。相談員は、体育祭の参加は難しいけれど、応援はしたい!という生徒と一緒に応援見学しました。

この日まで、練習を積み重ねてきた生徒の皆さんは、とてもいい表情をしていて、頑張っていた様子が伝わってきました。体育祭当日の嬉しい思いや悔しい思いも、良い経験になったのではないのでしょうか。

結果として、欠席という形になったけれど、それまでに体育祭の参加について考えたり悩んだりした生徒もいます。考えたりすることができただけでもハナマルです。

音楽祭に続き、また感動を頂きました。生徒の皆さん、保護者の皆様、PTA 執行部の皆様、ありがとうございました。



『みんなちがって みんないい』

2学期の様々な行事を通して、今までとは違ったお友達関係ができたり、ちょっとしたことで気持ちが下がってしまうこともあるかもしれません。

人といい関係を築くことは、キャッチボールと似てませんか？

まずは自分が楽しんでできることです。そして、相手も楽しめることがカギになるかなと思います。

こちらから投げたボールは、受け取ってほしいし、相手からのボールもきちんと受け取りたいですね。しかし、自分が思ったのとは違う方向へ投げてしまったり、相手がうまく受け取れないこともあります。そんなときは、皆さんだったらどうしますか？

そんなときは・・・

声掛けしてみてもどうでしょうか。部活をやっている生徒の皆さんは、すでにやっていることかもしれませんが、

「あーごめんごめん」「ありがとう」「いいよいいよ」「ドンマイ」と言えたら、相手も自分も気持ちよく続けることができますよね。

相手も自分も楽しむために、どんな声掛けをするのか、どんな態度でいるのがいいか、自分の気持ちを伝えたり、相手の話を聴いたり、投げ方を変えてみたり、工夫してみてください。

みんな同じではなくてよいのです。性格も価値観も違っていいのです。性格が合わないから、価値観が違うから遠ざけるのではなく、お互いに認め合って素敵な関係を築いてみませんか。

生徒の
皆さんは

相談室は、皆さんの居場所がどこであっても応援しています。

さわやか相談室がどこにあるかご存じですか？

3階の総合学習室のとなりです。

お昼休みや放課後、利用することができます。

困った!が大きくなる前に一緒に考えましょう。

担任の先生や顧問の先生に伝えてから来てくださいね。

					図書室
3階					
←3年組	3年2組	3年1組	総合 学習室	さわやか 相談室	
	階段				

ココです



心理テストをやってみませんか？

何も考えずに両手を出してみてください。その時、自分の利き手の中指はどうなっているのを見てください。

- ① 人差し指と薬指の両方ともくっついている
- ② 人差し指か薬指、どちらかの指とくっついている
- ③ ほかの指と離れている



性格や行動パターンが読み取れるようですよ。下の★へどうぞ↓

臨床心理士の資格とより深い知識で相談にのってくださいます

亀井スクールカウンセラー来室日

11月6日(水)、11月20日(水)

12月4日(水)、12月18日(水)

亀井スクールカウンセラーと面談をご希望の方は相談来室時か、お電話で事前にご予約をお願いいたします。

さわやか相談室直通電話 (048) 445-6692

★あなたはどんなタイプですか？ (すべての方に当てはまるとは限りません)

中指は責任感の強さなどが表われる指のようです。

①を選んだあなた

社会のルールを守って、協調性豊かに暮らしていくタイプのようです。必要以上に空気を読んでしまうので、楽しむことがなんとなく場違いのように感じていませんか？服も無難なコーディネートに仕上がっていませんか？そんなあなたは、**華やかな装い**を心がけてみてください。

②を選んだあなた

けっこう我慢しがちではありませんか？人差し指側にくっつく方は、重要と思われることのために自分を犠牲にしやすいタイプです。薬側にくっつく方は、愛する人や家族のための無理や無茶が気になりません。知らず知らずのうちに自分に負担をかけて限界を超えやすい傾向があります。

そんなあなたは、消化がよいもの、体が欲している食べ物を選んで、**自身をいたわって**あげてください。

③を選んだあなた

パワフルでエネルギッシュなタイプで自分の意見やスタイルを貫く方でしょう。自由を愛し、何事にもとらわれない生き方が理想といえます。そんなあなたは、時間や曜日を決めて行動したり、モノの置き場を決めて、**あなたが過ごしやすい形**を探ってみてください。そしてより良い形に変えていくと、理想の未来が実現するかもしれません。

塚越小学校、東小学校の保護者の方も利用することができます。

お電話のうえご利用ください。

☆11月生まれの皆さん、お誕生日おめでとうございます☆

