

令和6年 11月 7日

光が丘第二中学校 保護者・生徒の皆様

スクールカウンセラー 長野和江
心のふれあい相談員 井澤雅子

★ 星の部屋だより 11号★

自分の考えを伝えたいとき、うまく言えなかったり、強く言いすぎて友達とけんかになってしまったことはありませんか？

自分の気持ちを伝えるときに、大切なポイントを紹介します。

「I(アイ)メッセージ」が大事

「あなたが悪い」などの「あなた」で始まる文ではなく、「私は悲しい」など「わたし」で始まる文で気持ちを伝えてみましょう

相手への気遣いを忘れずに

「忙しいのかもしれないけど」、「気分を悪くしたらごめんね」など相手への気遣いの言葉をいれましょう

うまく伝えられないのではないかと緊張する事もあると思います。深呼吸して落ち着いて試してみましょう。うまく伝えられると、とても気持ちが楽になると思います。この他にもたくさん方法があるので、困ったことがあったら、気軽に相談室にきてください。

星の部屋のご案内

- ★開室日：火曜日(スクールカウンセラー 長野和江)
月曜・木曜日(心のふれあい相談員 井澤雅子)
- ★時 間：休み時間と放課後
- ★場 所：3階 星の部屋(多目的スペースとなり)
- ★電 話：080-7797-8922(星の部屋直通)

★保護者の方からの相談もお受けしております。相談の予約は直通電話にご連絡いただく、または担任の先生を通じてお申し込みください。

相談の内容は守秘しますので外部に知れることはありません。
安心してお話いただけますので、お気軽にいらしてください。

11月・12月の開室予定は下記の通りです。

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

●スクールカウンセラー：長野

○心のふれあい相談員：井澤

