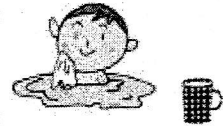


# カウンセラーだよ

2015.1.27

スクールカウンセラー 白岩美子

寒い日が続いており、風邪気味の人がいるかもしれません。そして3年生は続々と高校受験が始まり、ストレスを感じている人も多いかもかもしれません。寝る前に温かいお風呂に入ることや、ホットミルクを飲んで身体を温めてあげるとは、風邪の予防になることはもちろん、ピリピリと緊張した心を解きほぐし、質のよい睡眠に入りやすい効果もあります。ぜひ、お試しください！



## 《あなたの気持ち、伝わっていますか？》

突然ですが、みなさんは友達、先生、家族と上手にコミュニケーションがとれていますか？自分の意見や気持ちを伝えることができているでしょうか？相手の気持ちを考え過ぎてしまうばかりに、'NO' と言えず自分が大変な思いをしていたり、嫌な気持ちを抱えて生活していたりといったことはありませんか？

### 【気持ちを伝える時のポイント】

#### ①（わたし）メッセージを使う

①メッセージとは、自分を主語として、自分の考えや気持ちをわかりやすく伝える話し方です。迷っている気持ちや矛盾した気持ちも、①メッセージで伝えると、伝えやすくなります。

例 「私は××な風に思っているよ」

#### 「わからない」「もう少し時間がほしい」などと伝える

「わからない」と言うことは決して恥ずかしいこと、いけないことではありません。すぐに答えられないことについて、一時しのぎでごまかしてしまう対応もあります。わかったふりをして後で自分が苦しくなったり、相手に迷惑をかけたりせずすみませう。「わからない」と率直に言った方が良い場合も多くありますよ。

### 2月の来校日

3日（火）・9日（月）

17日（火）・24日（火）

9:15～17:00

休み時間や放課後など、自由に来室出来ます。

ゆっくりと時間を取って話しがしたいという人は、担任の先生や保健の先生を通して事前に予約することも出来ます。気軽に来室して下さいね。