

スクールカウンセラーだより

小平市立上水中学校スクールカウンセラー

2学期がはじまりました。学校生活において、家庭生活において、どのようにすれば上手に自分の気持ちを伝えることができるのでしょうか。これから様々な気持ちの伝え方について毎月少しずつ学んでいきましょう。今日は、あまり好ましくない気持ちの伝え方をご紹介します。自分の気持ちを正直に相手に伝えるというのは良いことです。同時に、相手の気持ちも考えなくてはなりません。自分だけ言いたいことを言ってすっきりするかもしれませんが、相手をとっても嫌な気持ちにさせてしまうこともあります。自分の中にある「オッシー」くんが出てきそうなとき、少し深呼吸し、相手の気持ちを考えてながら丁寧に自分の気持ちを伝えるようにしましょう。

自分の気持ちの伝え方

オッシー



- らんぼうな伝え方 (おしすぎ)
- 相手の気持ちを考えずに、自分の気持ちだけを押し通そうとする。

オッシーの短所

- まわりの人との関係がギクシャクする
- 気持ちがイライラしやすくなる
- 相手を傷つけてしまう

自分の気持ちの伝え方

オッシー



- らんぼうな伝え方 (おしすぎ)
- 相手の気持ちを考えずに、自分の気持ちだけを押し通そうとする。

友だちにかしていたマンガが
やぶられて返ってきたとき



おまエやぶったな！
高かったんだぞ！
俺返ししろよ！！

スクールカウンセラーは、皆さんのお話を聴くために週に1日学校にきています。担任の先生を通して予約をしてください。また、直接相談室に電話をして予約をとることもできます。お待ちしておりますね。

相談室電話番号

042-323-1893

スクールカウンセラー勤務日

9月20日(火)

10月4日(火)

10月11日(火)

10月25日(火)