



カウンセラー室たより

新型コロナウイルス感染症拡大防止による長い休校をぬけ徐々に始動してきました。この1か月はどうでしたか。特に1年生の皆さんは学校の様子が分からず大変でしたね。学校生活に慣れてきましたか。各自目標に向かって新しいスタートをする中で悩みも生じます。今回は自分の心とちょっと向き合ってみましょう。

心の健康度チェックをしてみよう <ストレスチェック>

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| ① 頭やおなか痛くなることもある。 | ⑩ 気分が落ち込む。 |
| ② よく眠れない。 | ⑪ 友だちに嫌われているような気がする。 |
| ③ 食欲がない。 | ⑫ 目標が見つからない。 |
| ④ 学校へ行きたくないと思うことがある。 | ⑬ 毎日の生活に楽しさを感じられない。 |
| ⑤ いらいらする。 | ⑭ 訳もなく怖い気分になることがある。 |
| ⑥ 心配ごとや気になることが頭に浮かんで、勉強に集中できない。 | ⑮ 疲れやだるさを感じる。 |
| ⑦ テレビや新聞のニュースが気になる。 | ⑯ 家族や先生とあまり話をしない。 |
| ⑧ 悲しくて泣いてしまうことがある。 | ⑰ からだで気になるところがある。 |
| ⑨ 自分には居場所がないと感じる。 | ⑱ ちょっとしたことでもびくびくする。 |
- <簡易版ストレスチェックリスト>

セルフチェックの結果はどうでしたか？

- 『はい』が5項目以下・・・通常のストレスレベルです。誰でも疲れを感じたり、たまにはブルーな気持ちになることもあります。深呼吸や軽い運動などで気分転換をしましょう。
- 『はい』が6～10項目・・・少しストレスがたまっているレベルです。適度な発散を必要としています。
- 『はい』が11項目以上・・・心身ともにかなり疲れていることを自覚し、リラックスする時間をとりましょう。ひどい場合は受診が必要な場合もあります。

☆自己流のストレス発散法はありますか？

ストレスを感じることは悪いことではありません。成長の踏み台にもなります。ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。適度に軽減できればよいのです。自己流のリラックス法を見つけましょう。

項目が高かった人は、自分は疲れているんだな・・・と自覚することが重要です。そして、身近な大人や友達に話を聞いてもらいましょう。

ストレス発散法の例：好きな音楽、呼吸法、ストレッチ、軽い運動、ゆっくりお風呂、黙想、絵を描く、読書、話を聞いてもらう、相談する・・・

○カウンセラー室の利用 <ご気軽に相談してください>

時 間 : 8:15～16:30

場 所 : 相談室 1階 保健室の隣

予約方法: 先生を通して直接でも大丈夫です。

電話番号: 0277-45-2258

○スクールカウンセラー

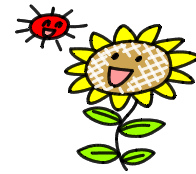
西山千代子(月、火、金曜日)

川和 玲子(水曜日)

金井きみゑ(火、木曜日)

三つの話し方

～さわやかな話し方をしよう～



人とのコミュニケーションのとり方について考えてみましょう。

一つの言葉で悲しくなったり、嬉しくなったり、けんかになります。自分も相手も大切にす
る話し方がお互いに気持ちのよい人間関係を築ける話し方です。話し方には、次の3つのタイ
プがあります。

- ①攻撃的な自己表現(いばりやタイプ、ジャイアンタイプ、自分中心)
 - ②非主張的な自己表現(おどおどタイプ、のび太タイプ、相手に遠慮)
 - ③自他尊重の自己表現(さわやかタイプ、しずかちゃんタイプ、自分も相手も尊重)
- 例えば、具体的に簡単な例をあげます。

友達と遊ぶ約束をしたあなたは、待ち合わせの場所でずっと待っていたのですが、
とうとう友達は現れず、連絡もくれませんでした。
翌日、学校でその友達に会ったら、その友達が
「ねえ、今日の放課後遊ばない？」と声をかけてきました。この後、あなたはどのように
言いますか？

①攻撃的な自己表現(いばりやタイプ、ジャイアンタイプ)

友 達 : 「ねえ、今日の放課後遊ばない？」

ジャイアンタイプ: 「だめに決まってるだろ。何調子のいいこと言ってんだよ。なんで
昨日来なかったんだよ。もう、お前とは遊んでやらないからな。」
<こう言われたら、けんかになりそうですね。>

②非主張的な自己表現(おどおどタイプ、のび太タイプ)

友 達 : 「ねえ、今日の放課後遊ばない？」

のび太タイプ : 「う、うん。」(小さい声で)

友 達 : 「だめなの。」

のび太タイプ : 「うん、ちょっと……」

<答えている人は、言いたいことを言わないのでストレスがたまります。>

③自他尊重の自己表現(さわやかタイプ、しずかちゃんタイプ)

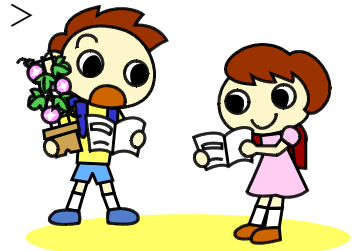
友 達 : 「ねえ、今日の放課後遊ばない？」

しずかちゃんタイプ: 「それより、昨日どうして来なかったの。心配して待っていたのよ。」

友 達 : 「ごめんね。急にお使い頼まれたんだ。」

しずかちゃんタイプ: 「そうなんだ。それなら、電話してくれたらよかったのにね。今日は、
私は母と出かけるので、遊べないの。また、遊ぼうね。」

<お互いに自分の事情や気持ちが伝えられます。>



話し方によって自分と相手の気持ちは、随分違います。望ましい人間関係を築く
ために、さわやかタイプの自他尊重の話し方ができるといいですね。

(参考：アサーショングループワーク)