保護者の皆さま
生徒の皆さま

2026年11・12月
勝浦中学校

11月 12月 スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー　高橋　勤子

昼間(暑さ？)を感じる時もありますが、朝夕の寒さは秋よりも冬に近いと感じることもあります。
寒くなるとからだも心も固くなりがちです。暖かい飲み物で「ほっ」とするとか、からだを動かすとかやってみてください。

【上手な気持ちの伝え方】

みなさんは自分の気持ちや考えを伝えられていますか？言葉の行き違いで、誤解や不信感を持ってしまった(持たれた)ことはありませんか？　また受け身になってしまい自分の思っていることを表現できずに終わっていませんか？　みなさんはA～Cのどれですか？

A:「どうせいってもわかってもらえない」と自分の気持ちをガマンする。
B:一方的に言いたいことを自己主張する。
C:相手のことを考えて、自分の気持ちも伝えられるように話をする。

★「もめごと」の場面です。空欄(C主体的)の言葉を考えてみてください。

一緒に買い物に行く約束をしていたUちゃんとPちゃん。ところが朝寝坊したPちゃんは1時間も遅刻してしまいました。Uちゃんはなんと声をかけるでしょうか。　私なら待ってない！帰る(#゜Д゜))　という声

Uちゃんの態度

A 受け身

「ううん，気にしてないからいいよ」（もうしかたがないわね）

B 攻撃的

「Pちゃん何時間待たせるの！だいたい時間にルーズなんだから！いい加減にしてよ」

C 主体的（考えてみてください）

みなさんは？

予想されるPちゃんの反応

反省なし
「それなら早くいこ～」

プンプン
「なんだ，えらそうに，ふんだ！」

素直に受け入れる
「ごめんね，私が悪かった。許してね」

11月・12月の予定（基本は水曜日の12:30～16:30）

11月　4日、11日、18日、25日
12月　2日、9日、16日



利用案内

予約方法:学校に予約の連絡をください。
電話番号:　勝浦中学校　42－2591