



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

まだまだ暑いと思っていたら、急に朝夕の寒さは、冬並みです。寒いとからだも心も固くなってしまいます。暖かい飲み物でほっとするとか、からだを動かしてみるとかしてはどうでしょう。

上手な気持ちの伝え方

みなさんは「もめごと」になりそうなとき、誰かに何か(自分の気持ちとか)を伝えたいときどうしますか？

A:「どうせ言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。

みなさんは、どれですか？

★「もめごと」の場面です。空欄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。(私なら待ってない! 帰る(#`Д´)) という声が聞こえそう。

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)



予想されるPちゃんの反応

反省なし
「それなら早くいこう」

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」



プンブン
「なんだ、えらそうに、ふんだ!」

C 主体的 (考えてみてください)



素直に受け入れる
「ごめんね、私が悪かった。許してね」

11月の予定

- 5日 13:00~17:00 (13:00~15:00 横瀬小学校)
- 12日 13:00~17:00 (13:00~15:00 生比奈小学校)
- 19日 13:00~17:00 小学校統一大会休み
- 26日 13:00~17:00

