

スクールカウンセラーだより

令和7年7月14日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



本格的な夏の到来です。昼間の暑さや夜の寝苦しさなど身体へのダメージが大きい季節です。夏休みまであともう少し、皆さんはどんな計画を立てていますか。いつもと変わらない部活や勉強の毎日であっても、いつもより少しだけ気持ちに余裕をもって頑張ることができるチャンスでもありますね。体調に十分気を付けて有意義な毎日を送ってください。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎1～2学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	7月	9月	10月
小島（火）	1日 8日 15日	2日 9日 16日 30日	7日 14日 21日 28日
千早（金）	4日 11日	5日 12日 19日 26日	3日 10日 17日 31日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

気持ちよくコミュニケーションするために—3つの自己表現スタイル—

*人と人とのコミュニケーションはキャッチボールと同じで、相手との呼吸が合っていなければ続きません。お互いにストレスを感じないで気持ちよく会話するためにどんなことが必要でしょうか。つぎの3つの自己表現のタイプを参考に自分のコミュニケーションについて振り返ってみましょう。

①攻撃的なタイプ（自分中心になりやすい）・・・自分の気持ち・意見を主張できる一方で、自分の意見を通そうとして相手の感情を無視してしまう可能性があるため、会話が一方的になり相手に不満がたまりやすい。その場ではマウントをとった気持ちになりますが本当の満足感にはつながりません。

②非主張的なタイプ（相手中心になりやすい）・・・相手の気持ち・意見を受け容れることができる一方で、自分のそれを伝えることが苦手で、あいまいな表現が多くなり受け身の態度になりやすい。頼まれると断れないなど、相手の反応ばかりを気にすることでストレスの原因になる場合もあります。

③バランスの良いタイプ（自分も相手も大切にする）・・・自分の気持ち・意見など言うべきことをはっきり表現できると同時に相手の立場を思いやった表現を選ぶようなコミュニケーションが可能になる。立場が対等なので、前向きで建設的な解決方法を探すことができます。

*「自分も相手もOK!」というコミュニケーションはお互いに相手を大切に思える関係を作ります。

相手を傷つけない表現の一つに、I（アイ：私）を主語にしたメッセージで伝える言い方があります。「私は～してほしいと思っている」など自分の気持ちを素直に表現しましょう。