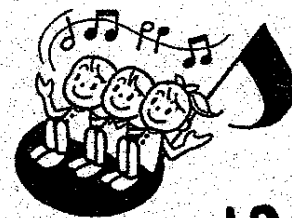


# さわやか相談室だより No.6 H29. 10. 12

片柳中学校さわやか相談室  
 直通電話番号 048-683-8163



10月

朝晩涼しくなり、秋の気配が漂ってきました。今月は合唱コンクールがあります。最近、廊下を歩くと明るい歌声が聞こえてきて、思わず足を止めて耳を澄ますことがあります。まだ練習の段階ではありますが、みなさんの気持ちのこもった合唱は、聞いている側の心を明るくしてくれます。本番までもう少しですね。当日を楽しみにしています。



## 「食欲の秋！」

～しっかり食べて、栄養補給～



季節の変わり目です。体の調子はいかがですか？ スポーツの秋に芸術、学問の秋…と体も頭もフル回転の2学期です。疲れがたまってきたり、いつもの調子が出なかったりする時には、食事にも気を配ってみてください。成長期のみなさんは、まずは「食欲の秋！」でしょうか。旬の食材が豊富に出回っている時期です。おいしく食べて、元気をチャージしましょう♪

最近の調子	おすすめ食材	栄養素	効能
・かぜをひきやすい、体調をくずしやすい	にんじん ねぎ 生姜	β-カロチン・アリシン、ビタミンA	免疫力アップ
・疲れやすい	くだもの きのこと類 豚肉赤身	クエン酸、ビタミンB1	疲労回復
・イライラ、ストレス	ひじき のり 牛乳	マグネシウム、カルシウム	精神安定
・お腹の調子がまいち	さつまいも 寒天	食物繊維	整調作用
・集中力、記憶力をアップさせたい	青魚(さんま、あじ、さば等)	DHA	脳や神経の活性化

☆紹介した食材は一例です。好きな食材を使って一品調理してみるのも、いいですね。



☆ 相談室の利用の仕方 ☆

☆ 相談室のスタッフ ☆

相談方法：面談・電話相談

直通電話番号：048-683-8163

(電話で直接面談申込みをされますと確実です)

場所：校舎2階 コンピューター室の隣

開室時間：月～金曜日 10：10～16：20

さわやか相談員 寺田晶子 (月～金曜日)

スクールカウンセラー 山崎 恵 (水曜日)

(臨床心理士)

※スクールカウンセラー 10～11月の勤務日

10月…18日、25日

11月…1日、8日、15日、22日

スクールソーシャルワーカー 須藤茂樹

来校日：10/18、11/15、12/13

## スクールカウンセラーより



金木犀の香りに、秋の訪れを感じるようになってきました。みなさん、いかがお過ごしですか？ 9月の体育祭が終わり、10月は合唱コンクールへ向けて、校内ではあちこちから美しい歌声が聴こえてきます。歌声もですが、皆さんが真剣に取り組む姿もまたとても美しく、人を感動させるものです。

良いものを作ろうとして本気で取り組む過程では、時には意見がぶつかってしまうこともあるかもしれませんね。そんなときにも役に立つ、コミュニケーションのポイントがあります。下記のコラムにまとめましたので、どうぞ参考にしてみてくださいね。

スクールカウンセラー 山崎 恵



### ★心理学コラム ～アサーション～

◆人のコミュニケーションには様々な方法がありますが、今回はアサーションについてお伝えします。「アサーション (assertion)」とは、直訳では「主張」「断言」などを意味しますが、心理学では特に、自分のことも相手のことも大切にする表現方法のことを指します。

攻撃的な言い方では、自分は言いたいことを言ってその場ではスッキリしても、相手は嫌な気持ちになり、良い関係ではなくなってしまう。また、自分が我慢して主張しないばかりいると、相手は何も思わないかもしれませんが、自分の意見を伝えることができず、ストレスが溜まってしまいます。

◆例えば、クラスの中で、A案とB案の2つの意見が対立してしまったときに、意見を求められたとします。あなたなら、どの言い方がしっくりきますか？

- ・「えー、Aなんて嫌だ。Bの方が絶対良いに決まっているじゃん！」(攻撃的)
- ・「そうだね…でも…ううん、何でもない」「…(無言)」(非主張的)
- ・「Bもありだよ。でも、自分はAも良いと思うよ。他の人の意見はどうか？」(アサーション)

◆どうでしょうか。相手の意見も否定せずに、自分の意見も伝えられると、お互いが尊重されて気持ち良く感じられると思います。

もちろん、状況や関係性によっても変わってきます。人を傷つけるような言葉にははっきりと「NO!」を伝えた方が良いこともありますし、目上の人や自分より詳しい人の意見はいったん受け入れた方が良いこともあるでしょう。その時に合わせて、自分も相手も大切に、気持ち良い伝え方ができると良いですね♪

