

生徒・保護者のみなさんへ

南陵高校・教育相談だより

令和5年12月8日（金）No.6 文責：小池

そのストレス、自分が生み出しているのかも・・・

同じような出来事があったときに、平気な人とつらい人がいるのはなぜでしょう。それはその人自身の考え方のクセが関係しています。たとえばこんな状況になったときに、あなたはどうか考えるでしょうか。



友人と出かけるために、犬の像の前で待ち合わせして
いました。約束した時間を数分過ぎましたが、友人は
まだ来ません。あなたはどんなことを考えますか？

（１）約束をやぶられた！

この考えが最初浮かぶと、相手にイライラし、許せない気持ちになってしまいますね。

（２）私との約束、本当は嫌だったのかも・・・

この考えが浮かぶと、いろんな出来事が不安になり、相手を信用できなくなりますね。

保健室で皆さんとお話していると、この２パターンの考え方がクセになっていて、人間関係にストレスを感じている人が多い気がしています。もし、小池がこの状況の場合・・・

（３）たまには遅れることもあるよねー。

（４）もしかしたら具合悪い？事故にあってない？

（５）あれ？待ち合わせ場所や時間を勘違いしている？

（６）ここから見えるお菓子屋さん気になるー！この隙にのぞいてこようっと！

・・・こんなことを考えます。（３）であればもう少し待つ、（４）や（５）であればスマホで相手に状況を確認する、（６）なんて相手の遅刻がむしろラッキーとさえ思えてきます。考えるパターンが多いほど、いろんな出来事に柔軟に対応できますし、相手にイライラしたり、自分が嫌われていると思ったりしなくなりますよ。

スクールカウンセラーが来校します。

今年度最後です！！

1 来校日時

< 6 回目 > 12月15日（金）13:00～17:00

2 面談場所

南陵高校 教育相談室（2階）

面談中のプライバシーは保護されます。
安心して利用してください。



3 利用方法

- 1回につき30分～50分程度利用可能です。
当日の希望者の数によって、こちらで時間を調整します。
- 原則、予約制とします。
空き時間がある場合は、当日申し込みで面談を受けることも可能です。
- 生徒が授業時間中に面談を受ける場合は「公欠」扱いとします。
- 保護者の方の利用についても、原則来校して面談となります。
ただし、お仕事等で来校が難しい場合は電話対応も可能ですので、ご相談ください。

4 申し込み

- 担任の先生または保健室（小池）に直接申し込み
または右のQRコードからフォームで申し込み
- 申し込み期日は、12月13日（水）まで
忘れた場合は、保健室・小池までご相談ください。

