

教育相談だより

発行 教育相談だより 第4号
発行日 令和5年7月3日(月)
発行者 山梨県立中央高等学校
定時制 教育相談部



第1回定期試験が終わりましたね。お疲れ様でした。みなさん頑張ったと思います。中には一生懸命勉強したのに結果を出せなかった人もいるかもしれません。そんな時は、自分を責めすぎずに頑張った自分をほめてあげましょう。

もうすぐ夏休みです。梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。感染症などに気を付けながら、夏バテをしないように栄養や睡眠をしっかりとして、規則正しい生活を心がけましょう。楽しい夏休みを過ごして下さい。



山梨英和大学の大学院生の相談スタッフがきています

大学院で臨床心理学を学んでいる5名の学生が、みなさんの教室での様子を見たり、相談相手になったりしてくれます。

気軽に声をかけてください。



いしはら しんや
石原 慎也さん



ひやま けん
檜山 業行さん



しみず さやか
清水 さやかさん



いしい るみか
石井 郁夏さん



こばやし なたつみ
小林 千夏さん

日程は、7月12日、8月23日、9月6日、9月20日、9月27日、10月12日の予定です。



裏面に続きます

◎ スクールカウンセラーのカウンセリングも受け付けています。

保護者の方のカウンセリングもOKです。お気軽にどうぞ。

百瀬裕三先生（木曜日） 高崎真理先生（火、金曜日）です。

◎ 困ったり悩んだりしている友人に気付いたら、声をかけよう。

もし友達や知り合いが悩んでいる様子だったら、声をかけてください。友達こそが一番の支えです。そして、自分たちだけで解決できない悩みや問題なら、ぜひ学校の先生に連絡してください。

◎ 「いじめ」にならないように、お互い努力しよう。

友人とのトラブルは、一番の悩みになります。友達との関係をうまく築くには努力がお互いに必要です。そのコツ。

- ① 相手の個性を認めよう。その個性が自分とちがっても、尊重しよう。お互い様です。互いの個性の違いを認め合った上で、協力しよう。
- ② 相手と合わないと感じたら、無視するのではなく、距離をとる。普通に接する。
- ③ ケンカをしたら、仲直りをする努力をしよう。自分の悪いところも認めて自分からあやまろう。
- ④ 不満や愚痴をネットに書かない。人間関係が悪化します。SNS は実は自分に返ってくるブーメランのような武器です。



怒りをしずめる「6秒ルール」について

友人とのトラブルは、一番の悩みになりがちです。友達とのやりとりの中で頭にきて、怒ってしまった経験はありませんか？後になって「あんなこと言わなければよかった・・・」と、後悔することもありますか？怒りで友達関係を壊さずに、自分の怒りを上手にコントロールする方法が「6秒ルールです！」「怒り」の感情は誰にでもあります。それをどうコントロールするかが大事です。

怒ったときに絶対にやってはいけないことがあるのです。

それは、

～イラッとした瞬間、反射的に言い返したり、行動したりすること～

諸説あるのですが、怒りのピークは長くて6秒といわれています。この6秒をやり過ごすだけで、ケンカにならずに済むのです。ぜひ心に留めておいてくださいね。