

スクールカウンセラーだより4月



静岡県立横須賀高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美

横須賀高校のみなさん、初めまして。公認心理師の伏見と申します。
今年度から本校のスクールカウンセラーとして勤務します。どうぞよろしくお願いいたします。

みなさんが生き生きと学校生活を送れるようお手伝いしていきたいと思います。

入学、進級してしばらくたちましたが、新しい環境に慣れてきましたか。4月は新しい出会いの時期です。その中でも友人、先生との出会いはみなさんにとっては大きな出来事だと思います。できれば、出会う人全員と良い関係でいたいと思いますが、そうでないこともあるかもしれません。

そんな時、『2:7:1の法則』を知っていると考え方の幅が広がるかもしれません。例えば、みなさんのまわりに10人の人がいるとします。2人はあなたと気が合う人。7人はどちらでもない人、1人は気が合わない人、という考え方です。気の合わない人と出会っても、落ち着いてこの法則をもとに人間関係を考えれば、その2倍は味方がいるということです。そう考えて冷静になると、人間関係の建設的で多様な手立てが思いつくかもしれません。

気持ちのいい人間関係の基本は「あいさつ」と「感謝」です。

こんにちは・おはよう・ありがとう・うれしいなあ



どんな時も、どのような関係の時もこのような「言って気持ちのいい言葉」そして「言われて気持ちのいい言葉」を相手に伝えることで、関係性がぐっと良くなります。魔法の言葉です。ほかにもまだまだありますね！

保護者の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかいなことがございましたら、気軽に担任の先生、相談室担当の先生を通して予約を入れてください。話すことで、気持ちが整理されたりいろいろな関係性を見直す機会になるかもしれません。一緒に考えていきましょう。

4月の相談日

4月14日(月)

4月21日(月)

12:00~17:00