



# 相談室だより

平成 28 年 9・10 月号



## 頼むスキル

旭中学校のみなさん、2学期がスタートしましたね。2学期は体育大会・文化発表会と大きな行事があり充実した毎日が送れそうですね。

さて私たちの日常生活においては一人で取り組むことばかりでなく、自分が誰かにお願いしたり、逆に自分がお願いされることがあるかと思います。普段から親しくしていても頼みごとをするというのは気を遣うものです。頼む側の立場になると「断られたらどうしよう」「ずうずうしいと思われるかも」と心配になることがあります。それでは、どうしたら上手に頼むことができるでしょうか？

頼むときのポイントとしては、①相手のしてほしいことを（何をどれくらいか）伝えること②頼む理由を伝えること③断られる可能性を想定しておくことです。特に重要なのが①です。例えば、試験前にノートを貸してほしいときを考えてみましょう。試験前に「最近ノートの字が汚くて」「板書すのさぼっちゃった」とほのめかして気づいてもらうのを待つのは得策ではありません。「ノートを貸してほしいんだけど」と話し始めて、理由を添えながら、何の教科か何日貸してほしいかを伝えることが大切です。何をどのくらいやってほしいかというのが具体的だとお願いされたほうも判断しやすいといわれています。そして覚えておくといいのが③です。依頼を引き受けるかどうかを決めるのは相手だということを忘れないでよくと相手を尊重したお願いができるといわれています。

## ☆相談員のつぶやき☆

### 心の教室相談員

さあ、2学期が始まりましたね。時間がたっぷりあった夏休みが、なんだか懐かしいです。

2学期は行事が目白押し。でも、慌ただしい時ほど自分の時間を大事にしたいですね。家に帰った後は「好きな音楽を聴く」とか「好きなものを食べる」とか「ゆっくりお風呂に入る」とか「お笑いの動画を見て爆笑する」とか。

ストレス発散することって、とっても大切ですよね！

水野貴子

### スクールカウンセラー

夏休み、みなさんはどんなことをして過ごしましたか？

私は家族旅行で鍾乳洞に行ってきました。石灰を含む雨水が地層にしみわたって鍾乳洞が造られているのですが、鍾乳石が1センチ成長するのに50年以上かかるという事実を知り、自然が造り出す風景の壮大さに圧倒されました。

みなさんが夏休み体験したこと、感動したことなどぜひお話しくださいね。

出口亨子



## 保護者の皆様へ

相談室では保護者の皆さまのご相談も受け付けております。私たち相談員は、学校やご家庭でのお子様の様子をお聴きしながら、お子様の健やかな成長を支援する手立てを一緒に考えていきたいと思っております。ご相談を希望される際は、学校にご連絡ください。

電話：0561-53-2910（担当：寺田）

### < 9・10月の在校日時予定表 >

月	火	水	木	金
<b>9 月</b>				
<b>5 水野</b> 12:30~16:30	<b>6 出口</b> 9:30~16:30	<b>7 水野</b> 12:30~16:30	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>12 水野</b> 12:30~16:30	<b>13 出口</b> 9:30~16:30	<b>14 水野</b> 12:30~16:30	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>19</b> <祝日>	<b>20 出口</b> 9:30~16:30	<b>21 水野</b> 12:30~16:30	<b>22</b> <祝日>	<b>23</b>
<b>26 水野</b> 12:30~16:30	<b>27</b>	<b>28 水野</b> 12:30~16:30	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>10 月</b>				
<b>3 水野</b> 12:30~16:30	<b>4 出口</b> 9:30~16:30	<b>5 水野</b> 12:30~16:30	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10</b> <祝日>	<b>11 出口</b> 9:30~16:30	<b>12 水野</b> 12:30~16:30	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>17 水野</b> 12:30~16:30	<b>18 出口</b> 9:30~16:30	<b>19 水野</b> 12:30~16:30	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>24 水野</b> 12:30~16:30	<b>25 出口</b> 9:30~16:30	<b>26 水野</b> 12:30~16:30	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>31 水野</b> 12:30~16:30				

☆ 相談員の都合により、急な予定変更が入ることがあります。

☆ 心の教室相談員のいる月曜・水曜の昼休み、相談室は開放しています。

