

相談室だより 「ともに…」

第4号(2025年11月)
昭和町立押原中学校
SC 浅川希久子

こんにちは。あんなに毎日暑い日が続いていたのに、急に寒くなつたので体調を崩している人が多いのではないかと思うか？ 体調が悪いと、気持ちも落ちてしまいがちです。

そこで質問です！ そんな時に、例えば、お友だちが「映画一緒に見に行かない？」と誘ってくれたけど「あまり気乗りがしない」としたら、あなたはどうしますか？

A：「せっかく誘ってくれたから、断るのは悪い」と思って一緒に映画に行く

B：「ごめんね」と言って断る

このような時は、Bを選ぶことをおすすめします。Aは、「いざ行ってみたら楽しかった」ということもあるかもしれません。でも、BができないからAを選ぶ人もいるのではないでしょうか？ そういうことを続けていると心が疲れてしまうかもしれません。人に「NO」と言うことや自分の気持ちを素直に伝えることは難しいことかもしれません、伝え方を工夫してみましょう！

<しなやかにNOを伝える方法>

①嬉しい提案や誘いに対して、「嬉しい」や「ありがとう」を伝える。

②胸につかえる気持ちを加える。「せっかくだけど」「楽しみにしてたけど」

③別のできることを提案する。「今日は無理だけど、来週なら」

④すぐに決めず時間をおく。「ちょっと考えさせて」

自分の気持ちに素直になることは、わがままではありません。むしろ良い人間関係をつくるために必要なことなのです。どうぞ試してみてください。

この紹介した方法は、『こじれないNOの伝え方』を参考にしています。この本は、押原中学校の図書館にありますので、興味を持った人はぜひ読んでみてください。

11月・12月・1月のスクールカウンセラー出勤日

11月	10日（月）	14日（金）	17日（月）	28日（金）
12月	3日（水）	5日（金）	8日（月）	12日（金）
1月	9日（金）	14日（水）	19日（月）	23日（金）

時間は基本 9：15～17：00 となります

カウンセリング申し込み書

生徒学年・組・氏名	年 組	氏名
相談希望日	第1希望 月 日 () 時間 : ~ :	第2希望 月 日 () 時間 : ~ :
相談希望者	生徒本人 · 保護者 () · その他 ()	
日中連絡先電話番号		
あらかじめ連絡しておきたいこと		