



相談室だより

平成29年12月11日
志木第二中学校相談室
教育相談員 酒井 志織

みなさんこんにちは。教育相談員の酒井です。

何となく長いように感じる2学期もあっという間に12月ですね。期末テストが終わり、あとは冬休みを待つのみでしょうか。体に気をつけて充実した冬休みを過ごしてください。少し早いですが、良いお年を！

あなたの自己表現のタイプは？

Q. レストランに行ったとき、注文したものと違うものが出てきました。あなたならどうしますか？

パターン A

我慢して何も言わずにそのまま食べる



パターン B

注文を間違えた店員を怒る



パターン C

注文したものと違うので取りかえてほしいと丁寧に頼む



自己表現のタイプは大きく3つに分類できます。
自分がどのタイプなのか考えてみましょう。解説は裏面！

パターン A : 「非主張的」タイプ

自分の気持ちや考えを表現しなかったり、しそこったりする。自信がない人に多い。

パターン B : 「攻撃的」タイプ

自分の考えや気持ちをはっきり表現するが、相手の気持ちを無視して自分の欲求を押しつけやすい。

パターン C : 「アサーション」タイプ

自分も相手も大切にしたい自己表現ができる。歩み寄りの精神があり、その場に適切な表現ができる。

●アサーションタイプになるための3つのステップ●

- ①自分の気持ちを知る
- ②自分の気持ちを言葉や態度で表現する
- ③自分の言動が相手に与える影響を考慮する

＜相談室について＞

○場所： 1階 PTA 会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥の部屋です）

○開室時間： 月・水・金曜日 8：30～16：30

※学校行事等で変更になる場合があります。

※生徒のみなさんが利用できるのは昼休みと放課後です。

○直通電話： 048-487-0440

※場合によっては相談員が電話に出られないこともあります。

留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

○教育サポートセンター： 048-471-2211（月～土曜日 9：00～17：00）

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。

相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。



1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9 始業式	10	11 閉室	12	13
14	15	16 閉室	17 SC 	18 閉室	19	20
21	22	23 閉室	24	25 閉室	26	27
28	29	30 閉室	31 SC 			

＊相談室カレンダー＊

○相談員

月・水・金曜日 在室

○スクールカウンセラー

カレンダー中 SC 日に来校予定です
(時間：9：30～16：00)

ご相談を希望される保護者の方は
相談室までお気軽にご連絡ください

