

# スクールカウンセラーだより

令和5年1月号

金沢北陵高校のみなさん、あけましておめでとうございます。

クリスマスは雪が多かったですがお正月は雪が少なくて初詣に行きやすかったですね。みなさんは楽しい時間を過ごせましたか？これからも寒い日が続きますが、防寒対策をしっかりとって、元気に3学期を過ごすことができるといいですね。私も、少しでもみなさんが元気な高校生活を送ることができるよう、お手伝いできればと思います。ぜひ、気軽に話しかけてくださいね！

元旦からニューイヤー駅伝をみて、2日3日は箱根駅伝をみる冬休みをすごしました。初めて箱根駅伝を最初から最後までみることができました。

おうちでゆっくりしましたが、とにかくおいしいものをたくさん食べた冬休みになりました。

私の冬休みを紹介します！



\*\*\*\*\*

## ◆アイメッセージって聞いたことありますか？◆

「アイメッセージ」とは「私」つまり「I」を主語として相手に自分の思いを伝える方法です。同じ内容でも「あなた(=You)」を主語にすると相手を責めるような言い方になってしまうことでも「私(=I)」を主語にすることでやわらかい表現に変身します。

例えば・・・

- ◎（あなたは）いつも約束の時間に遅れてくるね
- ◎（わたしは）約束の時間に来てほしいな

相手に伝えている内容はほとんど同じなのですが、受け取る側にとってはちょっと違うと思いませんか？みなさんはどちらの言い方が受け入れやすいですか？『言いたいことがあるけど、なんとなく言いにくいな』『相手が気を悪くしないかな？』と思う内容を相手に伝えたい時に、ぜひ「アイメッセージ」を試してみてください。



◆スクールカウンセラーに相談するには◆

<時間> 水曜日 13:50~16:50(曜日や時間は変更になることがあります)

※どんなことでも気軽に相談してください。

※相談は担任の先生、相談室の先生などを通して予約することができます。

※直接、スクールカウンセラーに声をかけても大丈夫です。

※保護者の方はお電話で予約をとることができます。相談の予約について何かご不明点があれば、学校までお問い合わせください。

TEL : 076-258-1100 (金沢北陵高校 代表電話)



◆1、2、3月の勤務日◆

1月11日(水)、18日(水)、25日(水)

2月1日(水)、15日(水)

3月15日(水)

※休校や学校行事の変更に伴い、出勤日が変更になることがあります。勤務日や時間についてご不明点がございましたら、学校までお問い合わせください

◆保護者のみなさまへ◆

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

寒い日が続いていますが、お子さまは体調など崩していませんか?日照時間が短くなるこの季節は、大人も子どもも、やる気が起きにくくなってしまいます。そのような時は太陽の光を浴びることがおすすめです。ぜひ、朝はカーテンをあげ、光を取り入れるようにしてみてください。

時々、保護者の方から『生徒の相談だけでなく、保護者も相談して良いの?』と聞かれることがあります。生徒からの相談を受けることが多いですが、お子様のことに関する保護者の相談ももちろん受けております。お子様の様子や対応方法についてお困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご利用ください。

