



金沢伏見高校

# 保健相談室だより

令和2年度 NO1

5月20日 発行



本校にはスクールカウンセラーの先生が毎週来校されてカウンセリングを行っています。遠慮せずに気軽に利用してください。

## ★ こんにちは、この学校の相談室にいるスクールカウンセラーです ★



私もあなたも、たとえそれが家族であっても、みんな違う人間同士。それぞれ感じ方も考え方も違います。

だからこそ、悩んだり、ケンカしたり、モヤモヤと何か言葉で表現できないものを心の中に抱え込んだりすることは、とても普通なことです。

家族や友達、身近にいる人にはなかなか言えないあなたのキモチ、試しに相談室でお話ししてみませんか？

あなたの来室を、待っています。

名前くろかわ もえこは、**黒川 萌子**

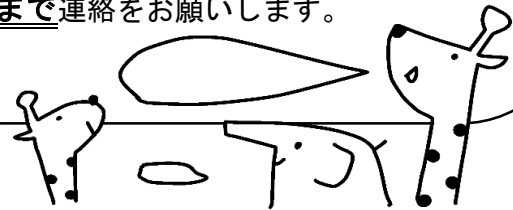
(臨床心理士、公認心理師)です。

・普段は、本校の相談室にいます。

・出会える曜日と時間は、  
毎週木曜日の13:00~17:00です。  
(※ただし定期テスト実施期間や夏休み・冬休みなどの長期休み期間中は不在です。すみません。)

・面談(相談)できる人は、  
生徒・保護者・先生です。  
(※ 相談の内容は絶対に秘密にします。ご安心ください。ただし、校内での情報共有が必要な内容と判断した場合は、相談に来た人から許可をもらった上で、先生方とその情報を共有します。)

・面談は(基本)予約制です。相談を希望の人は、担任の先生 か 前坂先生(教育相談担当)まで連絡をお願いします。



## ★ “ことば”を大切にしたい人間関係が作れるといいですね! ★

生き物は、温かくて柔らかいものを好きになるようにできています。初めての人と仲良くなる時は特に自分の言葉や表情に注意して、お互いに嫌な気持ちにならない付き合い方をしていきましょう。

### ふわふわ ことば

⇒ 言われると うれしい言葉

- ・「おはよう、こんにちは、バイバイ、またね。」などの、あいさつ。(笑顔があれば、なお良い)
- ・ごめんね(ごめんなさい)。よかったね。
- ・(いつも)ありがとう。 など



### チクチク ことば

⇒ 言われると 傷つく言葉

- ・「死ね。殺すぞ。ウザい。消えろ。」など、
- ・デブ。チビ。ブス。のろま。ハゲ。グズ。
- ・バカ。あほ。まぬけ。キモイ。
- ・ムカつく。うるせーな。 など

