



令和6年9・10月号 津幡町立津幡中学校 スクールカウンセラー 古市俊郎 石淵春菜

## 浦島太郎の亀

クイズです。おとぎ話の「浦島太郎」に出てくる亀はオスかメスか、どちらでしょう？

物語に亀の性別は出てきませんが、亀の専門家には答えがわかるそうです。浦島太郎を乗せて竜宮城に行くくらい大きな亀はウミガメで、砂浜にいたのは産卵目的のメスだとわかるのです。ウミガメのオスは一生、海中にいて砂浜に来ません。したがって、答えはメスとなります。

世の中には、このようにその分野の専門家にはわかる問題と専門家でもわからない問題があります。それが人の心です。心理学者でも文学者でも人の心はわかりません。

私たちは、友だちがいま何を考えていて、どんな気持ちでいるか、勝手に想像して、腹を立てたり、嫌われていると思い込んだりしてはいないでしょうか。

友だちでも家族でも、相手の気持ちは聞いてみないとわからないものです。同時に、こちらの気持ちもちゃんと伝えないとわかってはもらえません。  
(スクールカウンセラー 古市俊郎)

## 伝え方の極意

自分の気持ちを伝えるのって「嫌われちゃうかな？」「どう思われるのかな？」ってドキドキしませんか？そんな時におすすめの方法をご紹介します。

こんな時A～Cのうちどう返すのがいいと思いますか。

【例1】友達に笑いながら「本当バカだよな」と言われた時

- A. ひどい。ムカつくんだけど。
- B. あはは（わらってごまかす）
- C. バカだけど、直接言われるのは傷つくよ。

【例2】友達にゲームに誘われたけど、そのゲームが苦手な時。

- A. それ嫌いだからやりたくない。
- B. いいよーやろっか。
- C. ごめん。そのゲーム疲れちゃうからやらないようにしてるの。〇〇はどう？

おすすめの伝え方はどちらも「C」です。相手も自分も大切にしたい伝え方ができると人間関係がぐっと良くなりますよ。この伝え方を詳しく知りたい人は「アサーション」と調べてみてね。  
(スクールカウンセラー 石淵春菜)

## カウンセリング予約申し込み 津幡中学校・澤 076-289-2213

保護者の方の相談も受付しています。気になることがあればぜひお話しに来てください。

カウンセラー勤務日時に変更があった場合は、本校のホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。

なお、予約を変更される場合には、お早めにご連絡ください。（裏面参照）

# スクールカウンセラー勤務日時

2024

## 9 月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4 (古市先生) 9:30～11:30	5	6	7	8
9	10 (石淵先生) 9:30～12:30	11 (古市先生) 9:30～12:30	12	13	14	15
16 	17 (石淵先生) 9:30～12:30	18 (古市先生) 13:00～16:00	19	20	21	22 
23 振替休日	24	25 	26	27	28	29
30						

2024

## 10 月

月	火	水	木	金	土	日
	1 (石淵先生) 9:30～12:30	2	3	4	5	6
7	8 (石淵先生) 9:30～12:30	9 (古市先生) 9:30～12:30	10	11	12	13
14 	15 (石淵先生) 9:30～12:30	16 (古市先生) 13:00～16:00	17	18	19	20
21	22 (石淵先生) 9:30～12:30	23 (古市先生) 9:30～12:30	24	25	26	27
28	29 (石淵先生) 9:30～12:30	30 (古市先生) 9:30～12:30	31 			

