

ひなたぼっこ



メール相談 ujo18@pref.okayama.jp

2021/5/12
鳥城高等学校
教育相談室だより
(生徒向け)
R3. 第2号

『人見知り』だって悪くない♪

みなさん、新しい環境には慣れてきたでしょうか?『人見知り』だから新しい人間関係に疲れる・・・という声をよく聞きます。人見知りの正体は、**不安と緊張**。

その二つが大きくなるのは、「みんなは自分をどう思っているのか」と自分のことで頭がいっぱいになる、つまり自分に視線が向いている時だそうです。

視線をコントロールして、少しだけ自分ではなく、「自分のまわり」を見てみましょう♪
(プリントの後ろを参考にしてください! 参考文献:名越唐文『すっきり解決!人見知り』)

見方を変えると「困ったところ」も「よいところ」♪「人見知り」にはいいところもあります。

1. 慎重にことばを選べる
2. 相手を思いやることができる
3. 長く付き合える友達ができやすい

新しい人間関係に疲れる時は、よりよい人間関係を築ける時なのかもしれません☆

誰かに話したい時は、カウンセリングも活用してみてくださいね。

いつでも誰でも気軽にのぞいてみてください♪



5月のスケジュール

坂東 玲季 先生(大学院生カウンセラー)

毎週水曜日 14:00~18:00 (年26回)

第3回 5月12日(水)

第4回 5月19日(水)

土岐 淑子 先生(臨床心理士)

月2回火曜日 15:00~19:00 (年20回)

※日程が変更になる場合があります。

第3回 5月11日(火)

第4回 5月18日(火)

<どちらも、1日生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。>

相談は予約制になっているので、希望する人は担任の先生か教育相談室の先生に声をかけて下さい。



相談室ではメールアドレスを皆さんにお知らせして、メールでも面談予約を受け付けています。

* メールには、学年・クラスと名前、相談したい先生がいれば書いて下さい。

* 保護者の方も歓迎します。

メールアドレス…ujo18@pref.okayama.jp

