



文林中学校

相談室便り



第2号

令和6年6月11日（火）

文京区立文林中学校

カウンセラー通信

学校連絡先

03-3827-7671

直通電話

03-3827-7721

あじさい
紫陽花の美しい季節になりましたね。

さて、5月から行われていた1年生対象の全員面接が無事に終わりました。

皆さん、ご協力ありがとうございました。

どの話題も興味深く、また、自己表現の仕方にもいろいろあるなぁと思いながら聞かせていただきました。

自己表現には3つのタイプがあると言われています。

① 攻撃的（アグレッシブ）な自己表現

→自分は大切にするが相手を大切にしない自己表現

② 非主張的（ノン・アサーティブ）な自己表現

→相手は大切にするが自分は大切にしない自己表現

③ アサーティブな自己表現

→相手も自分も大切にしたい自己表現

こうした3つのタイプの自己表現は、各自がそれぞれ全て行っているのが普通です。それが相手や状況によって変わってくることも知っておいてください。

いま自分はどんな自己表現をしているか、ちょっと気にかけてみてくださいね。

自分について、新たな発見があるかもしれません。

相談室では、あなたがあなたらしく過ごせるお手伝いをしたいと思っています。

気分転換におしゃべり、のんびりと一息つく、なども大歓迎です。

気軽に足を運んでみてくださいね。

裏面へ→

<相談室の利用方法>

生徒のみなさん

昼休みと放課後は自由に来室してください。ゆっくりお話したい時や相談したい時はスクールカウンセラーに予約してください。スクールカウンセラーが不在の時には、先生方に、学年・組・名前を伝えて、予約してもらってください。

保護者の皆さま

お子さんについて、気になることや困っていることなど、気軽にご相談ください。

相談時間は30分～50分間、スクールカウンセラー勤務日の8時45分～16時までです。

あらかじめ、電話などご予約ください。スクールカウンセラーが不在でも学校に電話いただければ予約できます。希望の日時と学年・組・名前・連絡先をお伝えください。

予約がなくても、当日空いていれば、お話をさせていただきます。学校にお越しの際には、気軽に声をかけてください。また、電話でもご相談いただくことができます。

令和6年6-7月 相談室開室日

日	月	火	水	木	金	土
6/9	10 ☆	11 ◇	12	13	14 ◇	15
16	17 ☆	18 ◇	19	20	21 ◇	22
23	24 ☆	25 ◇	26	27	28 ◇	29
30	7/1 ☆	2 ◇	3	4	5 ◇	6
7	8 ☆	9 ◇	10	11	12 ◇	13
14	15 海の日	16 ◇	17	18 ☆	19 ◇	20

☆ カウンセラー ◇ カウンセラー