

さんさん



メンタルヘルスたより
一宮市立西成東部中学校
令和6年9月
第5号

みなさんこんにちは。夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。長期休みモードに身体が慣れてしまった人もいるかもしれません。徐々に学校生活に身体も心も戻っていけるといいですね。



自分の使っている言葉を振り返ってみよう
～ふわふわ言葉とちくちく言葉～



みなさん、「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」って聞いたことがありますか？
人から言われて心がフワッと温くなる言葉を「ふわふわ言葉」。反対に人から言われたら悲しくなったり、傷ついたりする言葉を「ちくちく言葉」といいます。
少しだけ言葉を集めてみました。普段の会話を振り返ってみてみましょう。

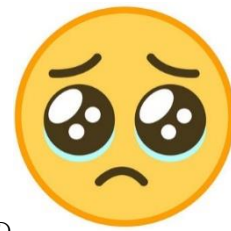
ふわふわ言葉の一例

- ・ありがとう
- ・よく頑張ったね
- ・大丈夫だよ
- ・元気出して
- ・すごいね
- ・楽しいね
- ・嬉しい
- ・手伝うよ
- ・よかったね
- ・おめでとう



ちくちく言葉の一例

- ・ばか
- ・うざい
- ・じゃま
- ・どうでもいい
- ・つまんない
- ・なんでできないの！
- ・ダメだっていってるじゃん
- ・うるさい
- ・あっち行って
- ・だからいったじゃん



誰もが「ちくちく言葉をいわれたら、いやな気持ちになる」ことは想像できると思います。でもつい、その時の状況や気持ちに余裕がないと、「ちくちく言葉」を使ってしまう時もあるかもしれません。

それは、大人も一緒です。そんな時は「あの時はごめんね」と謝れると良いと思います。みんなで心掛けて、ハッとしたときは「ごめんね」でより良い関係性を作っていくことができると良いですね。



ちくちく言葉を減らすポイントの1つとして「何に対してイライラしたのか・やめてほしいと思ったのかを思い出して、それを言葉にする」ことが考えられます。

その時、その瞬間には思いつかず「ちくちく言葉が出ちゃいそう」「相手をすごく傷つけてしまいそう」な時は少しその場を離れるのも方法の1つかもしれません。



9月の来校予定表				
月	火	水	木	金
2 ☆ 9：15-14：00	3 ☆ 9：15-14：00	4 ◎ 9：30-15：30	5 ☆ 9：15-14：00	6 ☆ 9：15-14：00
9 ☆ 9：15-14：00	10 ☆ 9：15-14：00	11 ◎ 9：30-15：30	12 ☆ 9：15-14：00	13 ☆ 9：15-14：00
16 敬老の日 9：15-14：00	17 ☆ 9：15-14：00	18 ◎ 9：30-15：30	19 ☆ 9：15-14：00	20 ☆ 9：15-14：00
23 振替休日 9：15-14：00	24 ☆ 9：15-14：00	25 ◎ 9：30-15：30	26 ☆ 9：15-14：00	27 ☆ 9：15-14：00
30 ☆ 9：15-14：00				

※◎…県スクールカウンセラー

※☆…心の教室相談員

※保護者の方も、ぜひご利用下さい。



～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？

直接お話をすることは緊張する人もいると思います。

そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。

保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って記入しても構いません。相談箱に入れてくださいね。

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	