

# こころ：相談室だより

大和南中学校 2026 年 9 月



みなさん、こんにちは！2 学期が始まりましたね。1 学期のおたよりでは、「人によって見え方は違うので決めつけないこと」が大切とお伝えしました。今学期は、その続きとして「感じ方の違い」について考えてみましょう。

## ① まずは、自分の気持ちに気づこう

友だちとすれ違ったり、思いどおりにならなかったりすると、「イライラする」「悲しい」「悔しい」など、いろいろな気持ちになります。

そんなとき、すぐに相手のことを考えるのは難しいものです。

まずは、

「今、自分はどんな気持ちなんだろう？」と、自分の心に目を向けてみましょう。

気持ちを言葉にすると、少し落ち着いて考えられることがあります。



### ★ 気持ちの言葉の例 ★

うれしい    楽しい    ワクワクする    安心する  
イライラする    悲しい    悔しい    不安だ  
さみしい    腹が立つ    モヤモヤする    心配だ

まずは、自分の気持ちを大切にしてみましょう。

## ② 気持ちを整理すると、相手も見えてくる

自分の気持ちが整理できると、

「相手は、どう感じたのかな？」と考える余裕が生まれます。



相手と同じ気持ちになる必要はありません。

でも、「そんな考え方もあるんだ。」

「そう感じる人もいるんだね。」と違いを認めることが、人との関わりをよりよくする第一歩になります。



## 🌸 今学期、覚えておいてほしいこと

- ① 自分の気持ちに気づく
- ② 気持ちを少し整理する
- ③ 相手はどう感じたのかな? と考える

自分の気持ちを整理することは思ったより難しいと感じるかもしれません。誰かに話すことで気持ちを整理しやすくなることがあります。こころの教室でカウンセラーや相談員に話をしに来ませんか？



## こころの教室 9～12月の予定表

| こころの教室 9～12月の予定表             |                          |                         |
|------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 県スクールカウンセラー<br>日原 智秋(ひはらちあき) | 心の教室相談員<br>岡田 直子(おかだなおこ) | 心の教室相談員<br>野口 千帆(のぐちちほ) |
| 水 12:30～16:30                | 水 9:15～13:00             | 火 10:00～13:45           |
|                              | 木 9:15～13:00             | 金 10:00～13:45           |

☆行事等で変更する場合があります。

☆相談は予約制になっています(1回につき、50 分程度)。相談を希望される方は、教頭先生に連絡していただくか、心の相談室直通電話にかけただくようお願いいたします。

☆生徒の皆さんは、放課・昼放課に心の相談室を利用できます。

心の相談室 0586-28-8785  
大和南中学校 0586-28-8765