



中間考査が終わって、宿泊研修・修学旅行・遠足がありました。次は球技大会があります。学校行事が目白押しですね。学校生活は楽しめていますか？

身体と心はつながっています。ちょっと疲れたかな？と感じたら、まずは体調を崩さないように十分な睡眠、食事をするよう心掛け、自分をいたわってあげましょう。

＜毎日を笑顔で過ごすために・・・＞

「人が人になるには人が必要である（國分康孝）」という言葉があります。人は人と関わりながら成長していくものです。毎日顔を合わせるクラスメートや家族はもちろん、バスや電車など公共の場で関わるその場限りの人との間でも、快い関係を築くために心掛けたいことを紹介しますね。

ーアイメッセージ（私メッセージ）とユーメッセージ（あなたメッセージ）ー

アイメッセージは「私」を主語にして自分自身の思いを伝える話し方です。

一方、ユーメッセージは「あなた」で始まるか、「あなた」がどこかに入っている話し方です。

アイメッセージ；ありがとう（ありがたい）、嬉しい、助かる 等・・・・・・プラス（肯定）
；困る、残念、辛い 等・・・・・・・・・・・・・・・・・・ マイナス（対決）
ユーメッセージ；えらい、すごい、上手 等・・・・・・・・・・・・・・・・・・ プラス（肯定）
；うるさい、やめなさい、ダメでしょ 等・・・・・・・・・・ マイナス（対決）

どちらのメッセージにも、プラス、マイナスがあります。時と場合、状況に応じて、アイメッセージ、ユーメッセージを使い分けられるとよいと思います。

自分の気持ちを伝えることを我慢することがよいことではありません。重要なことは、**相手の気持ちをしっかり考えながら、自分の気持ちや考えや信念を、いかにその場にふさわしい方法で表現するか**、です。特にアイメッセージは「愛メッセージ」でもあります。相手に対する“思いやりの心”を持ち、人間関係を築いていくと、きっと自分自身も明るい気持ちになれると思います。さあ、勇気を出して笑顔で話しかけてみましょう。

＜スクールカウンセラー 近藤 浩子 先生からのメッセージ＞

スクールカウンセラーの近藤浩子です。5月号に引き続き、自己紹介の続きです。

好きな食べもの： ケーキ、イチゴ、広島風お好み焼き、おでん

苦手なこと： 運動と料理と掃除

得意なこと： 食べること&寝ること

好きな色： 青色、ピンク色

好きな時間： 猫達と遊んでいる時と寝る前

好きな動物： 猫（我が家には野良猫や迷い猫出身の3匹の猫がいます）

＜スクールカウンセラー来校予定日＞

6月 3日（月）

6月19日（水）

7月10日（水）



＜相談室から約束ごと・お願い＞

◆相談の予約は前もって教育相談担当の先生や担任の先生に伝えておくスムーズです。

◆生徒の皆さんは直接カウンセラーの近藤先生に申し込んでかまいません。

◆カウンセラーには聞いた話を秘密にする義務(守秘義務)がありますが、話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合(義務の限界)には守れないこともあります。

＜教育相談担当教員＞

東畑・山田・桑山・篠田