

カウンセラー＊カレンダー

2018
春号



○印の日がスクールカウンセラーの在校日です。

相談したい人は、保健の先生、担任の先生などを通じて申し込んでください。



朝、おふとんの中が心地良くて、いつまでも寝ていたい季節です。夜ふかしをした翌朝はなおさら。でも、睡眠不足は心をイライラさせ、がんばる力をうばうので要注意。たっぷり寝られれば、頭もすっきり、心も軽やかです。（カウンセラー 茶谷）

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

5	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

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

CHAR-NOCK
チャーノック

第五回

「伝わってない」からギクシャクする



チャーさん

ノック君の高校にやってくる
中年(太り)カウンセラー。
一風変わったアドバイスを。



ノック君

野球部でレギュラー入りを
目指す普通の男子高校生。
メンタルをもっと強くしたい。

ノック君；あー、イライラする。新入部員たちが上級生に対して生意気な態度を取るんです。おかげで部内の空気はサイアク。

チャーさん；生意気って、どんなところが？

ノック君；準備をしていない、「トレーニングがつまらない」と文句を言う、先輩にあいさつをしない…

チャーさん；新入部員に対していろいろ不満があるんだね。新入部員の指導をしたのは誰かな？

ノック君；ええと、マネージャーに2年生、その時に手が空いている3年生、顧問の先生も…。

チャーさん；いろんな人がそのときどきで、ばらばらに指導しているって感じ？

ノック君；ていうか、上級生全員で下級生を指導する。

チャーさん；じゃあ、上級生の誰もが「ほかの人が前に教えたはずだ」とかん違いして、きちんと最初に新入部員に教えてなかったって可能性はないかな？

ノック君；そんなこと、考えもしなかった。

チャーさん；新入生にしてみたら「言われてないのに、いきなり『何でやってない!』と怒られるのは、納得いかないことだろうね。

ノック君；そうか、先輩に反抗してやらないんじゃないかって、わからないからやれなかったのか!?

チャーさん；先輩が頭から「一年のくせに生意気だ」「一年はやる気がない」と攻撃モードで指導すると、後輩は「どうせ自分たちの言い分は聞いてもらえないのだから、先輩の話は適当に聞き流そ

う」と思うかもしれないよ。

ノック君；僕も、親に一時間も説教されると、「あー、早く終わんねーかなー」ってばかり考えるもんね。新入生にムカついていた気持ちがおさまってきました。

チャーさん；人のいざこざは、お互いの考えがうまく伝わってないせいであることが多いからね。

ノック君；ギスギスした空気のままでいたくはないから、分かり合えるよう、一から話し合ってみます。

